

Fachzeitschrift

# Psinfo

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

*100 Jahre*



1/2017

## Ambient Assisted Living (AAL)

Dank Smart Home bis ins hohe Alter unabhängig leben

## Die Hundert-jährige

Emilie Obrist erzählt aus ihrem Leben

## Neue Festnetz-telefonie (IP)

Unkomplizierte Umstellung auf eine neue Technologie



Werner Schärer,  
Direktor Pro Senectute Schweiz

Sitten im Wallis und die amerikanische Stadt Mountain View trennen rund 14 Flugstunden. Zwischen dem Technologie-Mekka im Silicon Valley und dem Bergkanton gibt es auf den ersten Blick mehr Unterschiede als Gemeinsamkeiten. Aber: Selbstfahrende Autos haben in beiden Städten schon ihre Geschichte. In Mountain View liegt der Hauptsitz von Google, das seit Jahren am führerlosen Auto tüftelt. In Sitten startete Postauto letzten Sommer einen Versuch mit zwei chauffeurlosen Mini-Postautos in der Fussgängerzone.

Zukunftsvisionen und Realität gehen immer schneller ineinander über. Träume und Wirklichkeit verschmelzen, gleichen sich an. Innovationen werden Alltag, bevor wir sie als solche wahrgenommen haben. Pro Senectute ist seit 100 Jahren Teil dieser gesellschaftlichen Entwicklungen. Unsere Angebote tragen den demografischen und technologischen Trends Rechnung. So wurden wir in der Schweiz zur bedeutendsten Organisation für ältere Menschen und ihre Angehörigen. Wir sind auch für die nächsten 100 Jahre bereit. In diesem Psinfo werfen wir deshalb einen Blick in die Zukunft: Wohin führt uns der Megatrend Alter? Welche Entwicklungen erwarten uns?

Selbstfahrende Autos sind eine grosse Chance. Sie könnten Menschen mit körperlichen Einschränkungen mehr Autonomie, Mobilität und Freiheit ermöglichen. Bis heute sind fahrerlose Autos allerdings weder in Kalifornien noch im Wallis Alltag. Der Pilotversuch in Sitten musste gar kurzzeitig unterbrochen werden. Das Beispiel zeigt: Innovationen brauchen manchmal auch Zeit zum Reifen. Inmitten der digitalen Revolution dürfen der Mensch und die Menschlichkeit nicht vergessen gehen. Auch dafür steht Pro Senectute ein. Gestern, heute, morgen.

# Bereit für die nächsten 100 Jahre

**Seit 1917 setzt sich Pro Senectute für Lebensqualität im Alter ein. In einem Jahrhundert hat die Stiftung viel erreicht. Ihr grosses Engagement und die Fachkompetenz sind wichtiger denn je, stehen wir doch am Anfang eines Jahrhunderts, das durch den «Mega-Trend-Alter» geprägt sein wird.**

---

*Peter Burri Follath, Leiter Marketing und Kommunikation, Pro Senectute Schweiz*

Manchmal geschieht Gutes zufällig oder eben nicht. Nur wenige kennen den genauen Hergang der Gründungsgeschichte von Pro Senectute im Jahr 1917. Herr Champod, der damalige Reklamechef der Firma Maggi, wollte etwas gegen die allgemein herrschende Not unternehmen. Als er dem Winterthurer Pfarrer Albert Reichen begegnete, schlug er diesem vor, eine grosse Kinderbeschenkungsaktion zu organisieren. Albert Reichen gab zu bedenken, dass Pro Juventute bereits für die Kinder Sorge und die Schweizerische Versicherungsanstalt, die heutige SUVA, sich um die Sicherheit der Arbeiter kümmere. Als Pfarrer sehe er aber täglich, dass man etwas für die alten Leute tun müsse. Der Rest ist bekannt – und Geschichte.

### Lokal verankerte, bedürfnisorientierte Dienstleistungen

Heute ist Pro Senectute die bedeutendste Dienstleistungsorganisation für ältere Menschen und deren Angehörige. Nach der Einführung der AHV 1947 und der obligatorischen beruflichen Vorsorge 1985 verschob sich der Schwerpunkt der Aktivitäten hin zu Unterstützungsleistungen. Beeinflusst durch die demografische und ökonomische Entwicklung in der Schweiz veränderten sich auch die Bedürfnisse der älteren Bevölkerung und damit die Dienstleistungen von Pro Senectute. Heute will die Generation der älteren Menschen ihr Alter selbstbestimmt und im eigenen Zuhause gestalten. Pro Senectute trägt dieser Nachfrage Rechnung, indem sie ihr Angebot lokal verankert und kontinuierlich anpasst.

### Chancen der Digitalisierung nutzen

Die Digitalisierung nimmt grossen Einfluss auf das Leben älterer Menschen, genauso wie auf alle Dienstleistungen rund um das Alter. Dies bietet viele Chancen, stellt aber auch vor neue Herausforderungen. Die Studie «Digitale Senioren»<sup>1</sup> hat gezeigt: Senioren, die online sind, fühlen sich sicherer und sozial integrierter als sogenannte Offliner. Wir sehen es als Aufgabe an, die ältere Bevölkerung der Schweiz zu befähigen, mit den technologischen Veränderungen Schritt zu halten. Genauso möchten wir aber auch die sogenannten Offliner unterstützen. Sie dürfen nicht zu den Verlierern der Digitalisierung werden.

<sup>1</sup> [www.prosenectute.ch/ikt](http://www.prosenectute.ch/ikt)

### Mobilität und Wohnen der Zukunft

Um das Leben im Alter selbstbestimmt zu gestalten, sind Mobilität, ein altersfreundliches Wohnumfeld und gute Hilfsangebote zentral – heute genauso wie morgen. Mit einem vielfältigen Bewegungs- und Sportangebot sowie Massnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention ermutigen wir Seniorinnen und Senioren, sich für ihre Gesundheit einzusetzen und ihre Mobilität zu fördern. Für ein selbstbestimmtes Leben spielen aber auch die Infrastruktur und das Wohnumfeld eine wichtige Rolle. Altersfreundliche Quartiere und alternative Wohnformen wie Generationenhäuser, in denen die älteren Mitbewohner auf Unterstützung technischer oder menschlicher Art zählen können, sind zukunftsweisend.

### Generationen: miteinander statt nebeneinander

Gute Beziehungen zwischen den verschiedenen Generationen halten unsere Gesellschaft zusammen. Aktuell wird dieser Zusammenhalt durch gesellschaftliche Trends auf die Probe gestellt: Die zunehmende Mobilität und Individualisierung, die technologische Beschleunigung und generationenspezifische Freizeitangebote führen vermehrt zu einem Neben- statt Miteinander der Generationen. Wenn die Schweiz die demografischen Veränderungen und ihre Implikationen bewältigen will, ist es allerdings zentral, dass jede Generation mit ihren Ressourcen und Kompetenzen das Zusammenleben mitgestaltet. Pro Senectute schafft Rahmenbedingungen für Begegnungen zwischen Jung und Alt und setzt sich auch zukünftig für ein partnerschaftliches Zusammenleben der verschiedenen Altersgruppen ein.

### Sozialwerke als Basis

Verlässliche Sozialwerke sind die Voraussetzung für Wohlstand und sozialen Frieden in der Schweiz. Pro Senectute setzt sich seit 1917 aktiv für eine gute und sichere Altersvorsorge ein. Deswegen befürworten wir die Vorlage für die Altersvorsorge 2020 und engagieren uns für eine rasche Anpassung der Ergänzungsleistungen bei den Mietzinsmaxima. Denn: Armut im Alter ist auch heute noch, v. a. bei Frauen, Realität. Wir werden uns auch in Zukunft für armutsbetroffene Seniorinnen und Senioren einsetzen, sie unterstützen und ihnen eine Stimme verleihen.

### Pro Senectute gestern, heute, morgen

Mit unserem Mix zwischen privatrechtlicher Organisationsform, markt-orientierten Dienstleistungen sowie Verträgen mit der öffentlichen Hand sind wir gut für die Zukunft gerüstet. Unser Ziel ist auch für die nächsten 100 Jahre: Ältere Menschen unterstützen, damit sie so lange wie möglich selbstbestimmt leben können. Wir tun dies mit bedarfsgerechten Angeboten, die den demografischen Trends und technologischen Entwicklungen Rechnung tragen. Und wir engagieren uns für eine Schweiz, in der alle Generationen friedlich und solidarisch miteinander leben.



### Eine Jahrhundertgeschichte

100 Jahre Schweizer Sozialgeschichte bilden den publizistischen Rahmen für das Buch zum hundertjährigen Jubiläum von Pro Senectute. Auf rund 160 Seiten verbindet Autor Kurt Seifert wichtige Ereignisse der Schweizer Sozialgeschichte mit der Entwicklung von Pro Senectute. Das mit über 200 Bildern illustrierte Buch zeigt auf, wie sich die Vorstellungen und die Darstellung des Alters in diesem Zeitraum gewandelt haben. 18 Porträts von wichtigen Persönlichkeiten aus der Geschichte von Pro Senectute runden das unterhaltende und historisch spannende Sachbuch ab.

Das Buch «Eine Jahrhundertgeschichte» wird im Verlag «Hier und Jetzt» aufgelegt und ist ab April 2017 im Buchhandel oder auf [www.prosenectute.ch/shop](http://www.prosenectute.ch/shop) erhältlich (ISBN-Nr.: 978-3-03919-439-1).

# Unabhängig dank Smart Home

**Der Anteil älterer Menschen an der Bevölkerung steigt. Gleichzeitig wächst ihr Bedürfnis, möglichst lange selbstbestimmt in ihrer eigenen Wohnung zu leben. Um das zu ermöglichen, setzt das iHomeLab der Hochschule Luzern auf das Konzept «Ambient Assisted Living».**

*Judith Wirth, Marketingverantwortliche, iHomeLab der Hochschule Luzern*

Neun Uhr morgens. Irma Stadler will sich einen Kaffee machen, als es passiert: Sie verliert kurz das Gleichgewicht und stürzt zu Boden. Dabei bricht sich die 82-Jährige das Bein. Aufstehen kann sie nicht; um sich zum Telefon zu schleppen, ist sie zu schwach. Mit starken Schmerzen muss sie auf dem kalten Boden ausharren. Schier unendliche acht Stunden später findet ihr Sohn sie: Die Frau liegt immer noch auf dem Boden und ist stark unterkühlt.

«Solche Situationen kann Ambient Assisted Living verhindern», sagt Rolf Kistler, Leiter Ambient Assisted Living Forschung am iHomeLab der Hochschule Luzern Technik & Architektur in Horw. Ambient Assisted Living (AAL) umfasst Konzepte, in denen elektronische Systeme, Produkte sowie Dienstleistungen das alltägliche Leben insbesondere älterer Menschen situationsabhängig unterstützen. Neben mehr Lebensqualität bringt AAL aber auch ökonomische Vorteile: Wer länger zu Hause wohnen bleiben kann, verursacht weniger Kosten. «Dieser Aspekt gewinnt vor allem im Hinblick auf die demografischen Veränderungen in der Gesellschaft an Bedeutung», ist Kistler überzeugt. Im Jahr 2035 wird gut ein Drittel der Schweizer Bevölkerung über 65 Jahre alt sein.

### Inaktivitätssensor

Stürze wie jener von Frau Stadler passieren relativ oft. Sie machen rund 85 Prozent der Unfälle von über 60-Jährigen aus. Nun haben die Forscher des iHomeLab eine Prototyplösung für rasche Hilfe entwickelt: Ein Sensor, der an einer häufig frequentierten Stelle in der Wohnung eines betagten Menschen installiert wird. Im Falle eines Sturzes mit Bewusstseinsverlust oder Bewegungsunfähigkeit löst der Sensor eine Alarmierungskette aus. Erste Ansprechstelle ist in der Regel ein Angehöriger. Antwortet dieser auf den Alarm nicht, geht die Meldung eine Stufe weiter, z. B. an eine Alarmzentrale.



**Rolf Kistler** studierte Elektrotechnik (Fachrichtung «Technische Informatik») an der Hochschule Luzern Technik & Architektur. Nach dem Studienabschluss war er sechs Jahre als Softwareingenieur und Projektleiter in der Industrie tätig mit Fokus auf industrielle Automation und Kommunikationssysteme. Seit 2006 ist er am iHomeLab der Hochschule Luzern als Forscher und Projektleiter in angewandten Forschungsprojekten rund um das Thema Gebäudeintelligenz aktiv. 2010 übernahm er als Forschungsgruppenleiter die Ambient Assisted Living (AAL) Forschung am iHomeLab der Hochschule Luzern.

Sensoren, welche Stürze oder Inaktivität erkennen, könnten auch in bestehende Geräte integriert werden. So zum Beispiel in ein Hörgerät, das viele Senioren ohnehin schon benutzen. Für die Umsetzung solcher Ideen arbeitet das iHomeLab eng mit Firmen aus der Industrie zusammen.

Grundvoraussetzung für sämtliche Produkte ist ein vernetztes, intelligentes Haus. Wer sein Heim umrüsten möchte, muss nun nicht gleich sämtliche Kabel und Gerätschaften erneuern lassen. Eine Lösung kann der Einsatz von sogenannten Sensor-Netzwerken sein. Mit deren Hilfe lassen sich auch bestehende Wohnungen einfach umrüsten.

### Technische Unterstützung im und um das Haus

Die Forscher des iHomeLab befassen sich bei Ambient Assisted Living aber nicht nur mit dem Wohnen in den eigenen vier Wänden, sondern z. B. auch mit Themen wie Mobilität oder Plattformen zur Bildung von Betreuungsgemeinschaften.

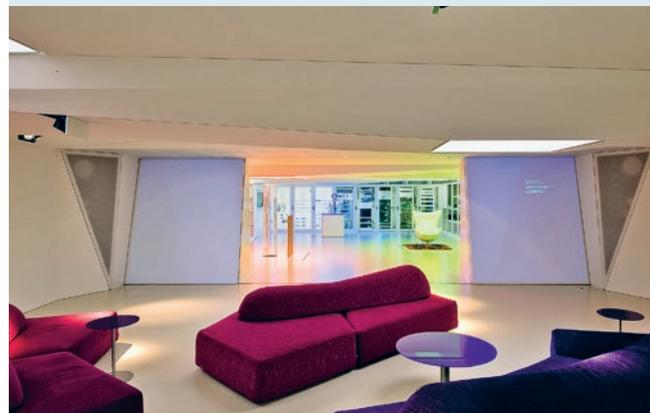
In fünfzehn laufenden Forschungsprojekten entwickeln die Ingenieure am iHomeLab derzeit neue Anwendungen. Beispielsweise ein Kommunikationssystem für ältere Menschen, welches ihnen erlaubt, moderne Kommunikationskanäle wie Instant Messaging oder E-Mail auf vereinfachte Weise zu nutzen. Oder das persönliche Assistenzsystem HANNA für Menschen mit Demenz und deren Angehörige: Das System erkennt Situationen selbstständig, bietet situativ einfache Kommunikationsfunktionen zu den Angehörigen an, interagiert selbst aktiv mit der dementen Person und passt seine Bedienoberfläche und das Verhalten dem Krankheitsverlauf automatisch an.

### Senioren von morgen sind offen gegenüber Technik

Zurück zum Ambient Assisted Living: Der Erfolg ist vor allem eine Frage der Akzeptanz. Wollen sich ältere Menschen wirklich rund um die Uhr überwachen lassen? «Unsere Systeme sind die meiste Zeit im Schlafmodus und werden erst durch eine Notsituation aktiviert», erklärt Kistler, «sie senden lediglich in kurzen Zeitabständen Signale und schalten sich richtig ein, wenn ein Sensor einen Vorfall meldet.»

Die Wissenschaftler des iHomeLab gehen davon aus, dass ältere Menschen neue Lösungen, die das lange Wohnen in den eigenen vier Wänden fördern, eher akzeptieren. Ein minimaler Eingriff in die Privatsphäre wird eher akzeptiert, wenn dafür ein Heimeintritt noch einige Jahre hinausgeschoben werden kann. Kistler ist aber auch bewusst, dass die neuen Geräte dem Alter ihrer künftigen Benutzer angepasst werden müssen: «Einfache Bedienoberflächen, grosse Icons und klare Handhabung sind hier gefragt.»

Das **iHomeLab der Hochschule Luzern** ist das Schweizer Forschungsinstitut für Gebäudeintelligenz. Unter der Leitung von Prof. Alexander Klapproth forschen 30 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler in engem Kontakt mit über 200 Partnern aus Wirtschaft und Industrie an Themen wie dem Internet der Dinge (Internet of Things), Ambient Assisted Living, Energieeffizienz und Human Building Interaction.



Fotos: iHomeLab

Das iHomeLab ist offen für Besucher. Weitere Informationen zum Forschungszentrum finden sich auf der Website [www.ihomelab.ch](http://www.ihomelab.ch).

# Die Zukunft von Betreuung und Pflege

Übernehmen Roboter und Maschinen immer mehr pflegerische Aufgaben? Ersetzen Sie den pflegenden Mensch ganz? Und welche Chancen und Risiken bringen diese Entwicklungen? Psinfo hat zwei Schweizer Akademiker mit unterschiedlichem Hintergrund nach ihrer Einschätzung gefragt.

---

Interview mit Dr. Matthias Ruoss und Prof. Dr. Robert Riener geführt von Michelle Sandmeier, Kommunikation, Pro Senectute Schweiz

### **Wir möchten gemeinsam mit Ihnen einen Blick in die Zukunft werfen. Wie leben die älteren Menschen im Jahr 2037?**

**Ruoss:** Prognosen sind generell schwierig. Wichtig scheint mir, festzuhalten, dass es «die» alten Menschen als homogene Gruppe nicht gibt. Die Lebenswelten von alten Menschen werden also auch in zwanzig Jahren bestimmt noch sehr unterschiedlich aussehen. Ich gehe aber davon aus, dass die sozialen Ungleichheiten weiter zunehmen werden.

**Riener:** Es wird sehr grosse Veränderungen medizinischer und technologischer Art geben. Die Lebensqualität wird bis ins hohe Alter gesteigert sein. Obwohl die Menschen noch älter sein werden, werden die meisten bis an ihr Lebensende zuhause, in vertrauter Umgebung, leben können.

### **Welche Entwicklungen und Innovationen wird es im Bereich Betreuung und Pflege geben?**

**Ruoss:** Ein Blick in die jüngere Vergangenheit zeigt, dass jedem sozialen Wandel intensive Diskussionen vorausgingen und diesen begleiteten. Bevor es also zu nachhaltigen Veränderungen kommen kann, braucht es eine politische und gesellschaftliche Grundsatzdebatte über das sogenannte vierte Lebensalter und dessen soziale Risiken.

**Riener:** Die Qualität und Bedienbarkeit neuer Technologien wird sich deutlich verbessern. Geräte werden intuitiv bedienbar werden und so den Alltag und den Zugang zu Menschen, der Gesellschaft erleichtern. Intelligente Technik kann helfen, Berührungsängste abzubauen. Haushaltsgeräte wie Waschmaschinen werden die Bedürfnisse der Menschen erkennen und darauf automatisch reagieren können. Besonders autonome Fahrzeuge sind eine grosse Chance: Ältere Menschen können damit viel länger und auch sicherer im Strassenverkehr unterwegs sein.



**Dr. Matthias Ruoss** arbeitet als Historiker an der Universität Bern. Er forscht und lehrt zur Geschichte der Alterspolitik und Altersvorsorge in der Schweiz. Sein besonderes Interesse gilt den Altersorganisationen. Seine Dissertation hat er zur Geschichte der Stiftung Pro Senectute geschrieben. Die Arbeit mit dem Titel «Fürsprecherin des Alters. Geschichte der Stiftung Pro Senectute im entstehenden Schweizer Sozialstaat (1917–1967)» ist 2014 im Chronos-Verlag erschienen.

### **Wie wird sich die Aufgabe von Altersorganisationen wie Pro Senectute oder der Spitex verändern?**

**Ruoss:** Als gemeinnützige Akteure mit sozialer Verantwortung entscheiden Altersorganisationen immer auch selbst, an welche Klientel sie ihre Dienstleistungsprogramme adressieren möchten. Ob sie sich den Problemen von pflegebedürftigen Menschen annehmen werden, und wie sie es tun, hängt also ganz wesentlich von ihrem «gemeinnützigen Willen» ab.

**Riener:** Altersorganisationen werden in Zukunft noch wichtiger werden. Technologische und medizinische Entwicklungen führen zunächst zu Verunsicherung. Hier können Altersorganisationen wichtige Aufklärungsarbeit leisten. Zusätzlich sind solche Organisationen in der Lage, Finanzierungsmodelle zu entwickeln, die sicherstellen, dass der Zugang zu diesen Hilfsmitteln möglich wird und keine Frage des Reichtums ist.

### **Welche Rolle übernehmen dabei Maschinen und Roboter? Können diese alle Aufgaben übernehmen?**

**Ruoss:** Nein, auf keinen Fall. Die Betreuung und Pflege von Menschen wird eine gesellschaftliche Herausforderung bleiben, die politisch verhandelt werden muss. Es gibt keine befriedigenden technischen Lösungen für soziale Probleme.

**Riener:** Viele der pflegerischen Aufgaben können durch Maschinen oder Roboter erleichtert oder von ihnen sogar übernommen werden. Sie können auch als Gefährte dienen, unterhaltsam sein und Interaktionen auf spielerische Art fördern. **Aber:** Diese Interaktionen können die menschliche, persönliche Fürsorge nicht ersetzen, sondern nur ergänzen.

### **Welche Chancen bringt diese Technisierung der Betreuung und Pflege mit sich? Was sind die Risiken?**

**Ruoss:** Ich sehe die Diskussion um Pflegeroboter kritisch. Ich finde es falsch, die Pflegebedarfsdeckung unter technisch-ökonomischen Vorzeichen zu diskutieren. Für mich ist der Umgang mit bedürftigen Menschen eine gesellschaftspolitische Angelegenheit. Im Zentrum sollen nicht Machbarkeitsfantasien stehen, sondern die Frage, was ein gutes Leben im Ruhestand eigentlich ausmacht – und dazu gehört ganz besonders die Zeit vor dem Tod.

**Riener:** Jede Technologie kann zum Guten oder zum Schlechten verwendet werden. Die Technisierung der Betreuung und Pflege bringt die Gefahr von Abhängigkeiten mit sich. Andererseits kann eine solche Technisierung eine enorme Steigerung der Lebensqualität mit sich bringen. Besonders für die Pflegenden kann die Arbeit stark erleichtert werden, insbesondere bei körperlich anstrengenden Aufgaben.



**Prof. Dr. Robert Riener** ist seit 2003 Professor an der ETH. Heute ist er Ordinarius für Sensomotorische Systeme im Department Gesundheitswissenschaften und Technologie der ETH Zürich und Professor an der medizinischen Fakultät der Universität Zürich. Er entwickelt Roboter und Interaktionstechniken für motorisches Lernen in den Bereichen Rehabilitation und Sport. Seine aktuelle Forschung beschäftigt sich mit der Synthese menschlicher Bewegungen, Biomechanik, Virtueller Realität und Rehabilitationsrobotik. Riener ist zudem Initiator und Organisator des Cybathlon.

# «An den Boiler kommt nichts heran»

Nicht nur Pro Senectute, auch Emilie Obrist wird dieses Jahr 100 Jahre alt. Als Kind hatte sie noch nicht einmal fliessend Wasser. Die Aargauerin aus Kaiseraugst erzählt, welche Errungenschaften sie besonders beeindruckt haben und weshalb sie über ihre erste Zentralheizung anfänglich gar nicht so glücklich war.

*Fabian Rottmeier, Redaktor, Zeitlupe*

**Frau Obrist, Sie sind fast 100 Jahre alt und haben in Ihrem Leben viel gesehen. Was war besonders eindrücklich?**

Der Zeppelin. Er flog von Friedrichshafen aus regelmässig über unser Bauerndorf im Zürcher Oberland. Wir sind jedes Mal rausgerannt, um ihn zu sehen. Das war ein «Riesenviech».

**Ihre Kindheit verbrachten Sie und Ihre Geschwister auf dem Land. Welche Erfindung hat Sie damals am meisten fasziniert?**

Ganz klar der Boiler. Wir hatten lediglich einen Brunnen vor dem Haus. Das Erhitzen mit Feuer war meist meine Aufgabe, weil ich die Älteste war. Ich war etwa zehn, als wir einen Boiler bekamen. Das war unglaublich. Endlich konnte man den Hahn aufdrehen und sich mit warmem Wasser am Schüttstein waschen. Ein Badezimmer hatten wir noch nicht. Auch die Waschmaschine und der Staubsauger waren später grosse Erleichterungen, aber an den Boiler kommt nichts heran.

**Die digitale Technik hat in den vergangenen Jahren viel Neues hervorgebracht. Machen Sie da noch mit?**

Nein. Wobei, einen Computer habe ich, aber als ich vor etwa vier Jahren lernen wollte, ihn zu bedienen, musste ich wegen eines Lochs im Darm ins Spital. Danach wollte es nicht mehr so recht mit diesem Computerzeugs. Zudem kamen dadurch die Dinge, die mich wirklich interessieren, zu kurz. Also habe ich ihn in die Ecke gestellt. Ich muss in meinem Alter nicht mehr alles wissen.

**Vermissen Sie etwas, das mit der Modernisierung verschwunden ist?**

Ja, meine Holzheizung. Als ich vor 20 Jahren in diese Wohnung gezogen bin, hat man mir gesagt, mein Alltag würde sich dann dank einer Zentralheizung wie Ferien anfühlen. Es hat mir niemand geglaubt, als ich sagte, wie sehr ich meine alte Holzheizung vermissen würde. Wenn das Feuer zu lodern begann, der Ofen sich langsam erhitzte, das war herrlich.

**Inwiefern hat die Technik den Menschen verändert. Was denken Sie?**

Ich will es so sagen: Die Jungen heute wissen viel mehr, als wir gewusst haben, aber wir waren selbstständiger. Wir hatten in viel jüngeren Jahren unsere Verpflichtungen und mussten arbeiten.



**Emilie Obrist** wird im April 100 Jahre alt und lebt im aargauischen Kaiseraugst. Sie hat sechs Kinder, zehn Enkel und zwei Urenkel. Im Zürcher Oberland aufgewachsen, zog sie mit 15 von zu Hause aus und arbeitete als Dienstmädchen, mit 21 gar in Liverpool. Vor Beginn des Zweiten Weltkrieges kehrte sie in die Schweiz zurück und leitete als Köchin beim Frauenhilfsdienst eine Soldatenstube. In den 1000 geleisteten Dienstadttagen lernte sie auch ihren Mann aus Kaiseraugst kennen, den sie 1946 heiratete. Sie ist seit 30 Jahren Witwe und sagt, dass sie ein strenges, aber auch sehr glückliches Leben hatte.



**Swisscom** ist Partner des 100-Jahre-Jubiläums von Pro Senectute und auf der Pro Senectute Tour dabei. Die **Pro Senectute Tour** reist von April bis November durch die Schweiz und bietet abwechslungsreiche Unterhaltung für Alt und Jung: Vom Bühnenprogramm mit vielen Überraschungen über einen etwas anderen Hörtest bis zum grössten Generationen-Selfie der Welt. Swisscom informiert an allen 25 Stationen der Pro Senectute Tour über die Umstellung auf die neue Festnetztelefonie (IP). Auch die SBB sind vor Ort: Sie geben Tipps und Tricks zur neuen SBB Mobile App. Ein Café zum gemütlichen Verweilen und verschiedene regionale Angebote von Pro Senectute sorgen dafür, dass ein Stopp bei der Pro Senectute Tour für alle zu einem Erlebnis wird.

Alle Standorte der Pro Senectute Tour sowie die weiteren Jubiläumsaktivitäten finden Sie unter:

[www.prosenectute.ch/100jahre](http://www.prosenectute.ch/100jahre)

Mehr Informationen zur neuen Festnetztelefonie (IP) von Swisscom:

[www.swisscom.ch/ip](http://www.swisscom.ch/ip)

Telefonnummer 0800 822 002 oder in jedem Swisscom Shop

## Partner

# Die Schweiz wechselt auf die neue Festnetztelefonie

**Die Ära der analogen Telefonie und des ISDN geht zu Ende. Swisscom plant ihre Kunden deshalb schrittweise per Ende 2017 auf die neue Festnetztelefonie (IP) zu wechseln. Was auf den ersten Blick kompliziert scheint, ist eigentlich ganz einfach. Swisscom begleitet ihre Kunden beim Wechsel. Und: Die neue Technologie bringt durchaus Vorteile mit sich.**

*Fabienne Ruckstuhl, Communications Consultant, Swisscom*

«Warum etwas ändern, das einwandfrei funktioniert?», fragte sich Ruedi Gerber aus Huttwil, als ihn Swisscom über den Wechsel seines alten analogen Anschlusses auf die neue Festnetztelefonie informierte. Seine Recherchen im Internet zeigten ihm aber, dass er um den Wechsel nicht herumkommen würde. Dieser findet zudem nicht nur in der Schweiz, sondern weltweit statt. Die Meinung seines Sohnes – ein Elektrotechniker – überzeugte ihn vollends: «Das ist eine gute Sache. Man muss heutzutage einfach mit den neuen Technologien gehen.»

### Der Wechsel – meist ein Kinderspiel

Als das Paket von Swisscom eintraf, war Ruedi Gerber noch einmal kurz verunsichert. «Kann ich das überhaupt selber installieren?» Schnell merkte er aber, dass der Wechsel ein Kinderspiel ist. Telefonstecker aus der alten Wandbuchse ziehen, am neuen Router einstecken, fertig. Der Router ist kostenlos und wird von Swisscom zusammen mit einer Schritt-für-Schritt-Anleitung nach Hause geschickt. Sollten dennoch Fragen offen bleiben, bietet Swisscom unkompliziert und schnell Hilfe an: Von der kostenlosen Hotline über Kurse bis hin zum Techniker, der bei Bedarf bei der Installation behilflich ist.

### Sehen, wer anruft, und lästige Anrufe einfach sperren

Die meisten Telefongeräte funktionieren weiterhin – auch die Telefonnummer bleibt die gleiche. Nur Apparate mit Wählscheiben und Sonderanwendungen wie Nothilfegeräte und Lifttelefone müssen überprüft werden. Das Telefonieren mit IP bietet Vorteile, die gerade ältere Menschen schätzen dürften. Etwa den sogenannten Callfilter, der sie vor lästigen Werbeanrufen und Anrufen mit unterdrückten Nummern schützt, indem er diese gar nicht erst durchlässt. Eine weitere praktische Funktion erlaubt es, die Festnetznummer aufs Handy umzuleiten. Zudem wird auf neueren Telefonmodellen am Display angezeigt, wer anruft. Eine Funktion, die auch Ruedi Gerber schätzt: «Es gibt ja Personen, bei denen dauert ein Anruf etwas länger. Stehe ich dann mit gepacktem Rucksack bereits an der Haustür, erlaube ich mir, später zurückzurufen.»

# Die Stadt als Fitnessstudio – bei Wind und Wetter!

Seit Anfang Februar 2015 engagiert sich Madeline Dégallier im Netzwerk von Pro Senectute Waadt. Ihre Idee: die erste Urban Training-Sportgruppe für Senioren in Lausanne. Für dieses Freilufttraining werden der öffentliche Raum und dessen Infrastrukturen genutzt. Banken, Treppen, Zäune oder Baumstümpfe helfen, den Körper an der frischen Luft fit zu halten.

Interview mit *Madeline Dégallier* geführt von *Isabelle Maillard*, Sportverantwortliche Pro Senectute Waadt

### **Madeline, was sind die Vorteile des Urban Training?**

Ich stelle jeden Tag fest, dass Bewegung glücklich macht. Und die Natur sorgt für gute Laune. Packt man beides zusammen, erhält man einen energiespendenden Vitamincocktail, nach dem man ganz schnell süchtig wird! Obendrein wird an der frischen Luft das Immunsystem gestärkt, was besonders für ältere Menschen sehr wichtig ist. Kurzum, das ist die beste Methode, die Vorzüge aus körperlicher Betätigung und dem Kontakt mit der Natur in Einklang zu bringen.

### **Was suchen Ihre Teilnehmenden und wie viele machen mit?**

Ich habe mit zwei Pionieren angefangen, die immer noch dabei sind und sich keine einzige Trainingsstunde entgehen lassen. Zwei Jahre später habe ich ein Dutzend Teilnehmer, Männer wie Frauen, die in etwa gleich fit sind, auch wenn es eigentlich nicht darum geht, möglichst viele Wiederholungen hinzubekommen oder sich mit seinem Nachbarn zu vergleichen. Sie kommen, weil sie sich gerne bewegen, aber sich nicht unter Druck setzen möchten. Allein fällt es schwer, vor die Tür zu gehen, vor allem, wenn es kalt ist. In der Gruppe trotz man den teilweise extremen Bedingungen, zum einen aus Solidarität, aber auch, weil man sich darauf freut, besondere Momente in einer geselligen und entspannten Atmosphäre zu erleben.

### **Welche Fortschritte haben Sie in den zwei Jahren feststellen können?**

Bei den Gleichgewichtsübungen, die wir auf den «Achterbahnen» im Skatepark machen, ist die Erfolgskurve erstaunlich hoch, abgesehen davon, dass es Riesenspass macht. Auch die Stütz- und Halteübungen werden immer besser beherrscht, was zeigt, dass die Teilnehmer ihren Körper viel besser wahrnehmen.

### **Wie reagieren Spaziergänger, die Sie beobachten?**

Im besten Fall lächeln sie, im schlimmsten Fall halten sie uns für verrückt! Aber wie sagte Nivelle de La Chaussée im Theaterstück *L'École des mères* so schön: «Mit zunehmendem Alter löst eine Verrücktheit die nächste ab.» Es bleibt also nur zu hoffen, dass die unsere ansteckend ist.



**Madeline Dégallier** hält sich nicht gerne in geschlossenen Räumen auf. Schon als Kind wollte sie bei schönem Wetter sofort nach draussen und sich in der Natur bewegen. Nachdem sie vier Jahre als Lehrerin tätig war, folgte Madeline dem Ruf der Natur und absolvierte ein Sportdiplom. Seitdem bringt sie anderen mit Leidenschaft den Sport näher. Mit 20 Jahren entdeckt sie das Wasserspringen und taucht so intensiv in die Sportart ein, dass sie an nationalen Wettkämpfen teilnimmt und 14 Jahre als Trainerin tätig ist. Ihr Ruhestand ist nicht mehr allzu weit entfernt, deshalb ist Madeline auch esa-Expertin und als solche in der Leiteraus- und Fortbildung für Pro Senectute aktiv.

## Altern ist Zukunft! Leben und Arbeiten in einer alternden Gesellschaft

Karin Kaudelka ... [et al.]. Bielefeld: Transcript, 2014

Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin forscht bereits seit einigen Jahren zu «Arbeit, Altern und Gesundheit». Das betrifft auch Fragen der Arbeitsplatzgestaltung in Bezug auf die Gesundheit älterer Beschäftigter. Was können Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler aus der Altersforschung, der Soziologie und der Philosophie, aus der Neurologie und der Kulturanthropologie zum Thema beitragen? Was muss eine Demografie-Strategie leisten und wie gehen andere Länder und Kulturen mit diesem Thema um?



## Reminitenz: Mein Name ist Nase

Mattan Köster. Stuttgart: Demenz Support Stuttgart, 2016

Reminitenz ist eine CD mit 10 Rap-Stücken, in denen Menschen von Dingen berichten, die ihnen wichtig sind: von lebenslanger Liebe, ihrer Freude an der Natur, von entmündigendem Verhalten der Umwelt und von Widerstandsgeist. Das Besondere: Zu Wort kommen zehn ältere Menschen, von denen die meisten mit einer neurodegenerativen beziehungsweise kognitiven Beeinträchtigung leben. Herausgekommen ist ein musikalisch wie auch textlich überzeugender Beitrag zur deutschsprachigen Rap-Musik und zur Artikulation der Stimmen Demenzbetroffener.



## Die Gesellschaft des langen Lebens: soziale und individuelle Herausforderungen

Claudia Stöckl ... [et al.]. Bielefeld: Transcript, 2016

Die Alten werden immer älter – mit dem demografischen Wandel werden in den kommenden Jahren neue Fragen aufkommen. Die in diesem Buch vorgestellten Zugänge in der interdisziplinären Gerontologie tragen dazu bei, das Alter(n) vielschichtig als soziales, individuelles, kulturelles, biologisches und medizinisches Phänomen zu verstehen. Es wird deutlich: Abhängig von gesellschaftlichen, sozialen und individuellen Gegebenheiten ist die Lebensphase «Alter» gestaltungsoffen.



## Frühstück bei Monsieur Henri: für eine WG ist man nie zu alt!

Ein Film von Ivan Calbérac. Berlin: Neue Visionen Medien, 2016

Monsieur Henri ist ein mürrischer alter Herr und stolz darauf. Er lebt allein mit einer Schildkröte in einer viel zu großen Pariser Altbauwohnung und ärgert sich – über die Ehefrau seines Sohnes, die jungen Leute von heute oder was sonst so anfällt. Doch weil Henris Gesundheit letztthin etwas nachgelassen hat, beschliesst sein Sohn Paul, dass es Zeit wird für eine Mitbewohnerin. Mit der chronisch abgebrannten Studentin Constance kommt ihm eine junge Dame ins Haus, die all das hat, was Henri auf den Tod nicht leiden kann.



**Medien-Ausleihe:** Pro Senectute Bibliothek  
Bederstrasse 33 · 8002 Zürich  
044 283 89 81 · [bibliothek@prosenectute.ch](mailto:bibliothek@prosenectute.ch)  
[www.prosenectutebibliothek.ch](http://www.prosenectutebibliothek.ch)  
Öffnungszeiten: Mo, Mi und Fr: 9 bis 16 Uhr  
Di und Do: 9 bis 19 Uhr

# Filmfestival «visages»: Das Abenteuer des Lebens

**Zum 8. Mal beschäftigt sich das Festival «visages» mit den Beziehungen zwischen den Generationen. 2017 findet das Festival vom 10. bis 17. März statt. Präsentiert werden 50 Filme an 20 Spielorten: Keller, Büchereien, Cafés, Käseläden, Kunstgalerien usw. Manuella Maury, Moderatorin der Sendung «Passe-moi les jumelles», ist die Schirmherrin des Festivals.**

Das von Pro Senectute Schweiz organisierte Festival stellt einen bunten Strauss einzigartiger Filme vor. Eine Auswahl von Porträts und persönlichen Geschichten, welche einen Blick in unterschiedliche Lebenswelten erlauben.

Den Auftakt bildet der Film «*Les voyages extraordinaires d'Ella Maillart*». In der Vorpremiere (Freitag, 10. März, um 18 Uhr im Cinéma Casino) sind der Regisseur Raphaël Blanc sowie die Produzentin Dominique Rappaz anwesend. Der Film zeigt den ausserordentlichen Lebensweg einer Frau, welche das 20. Jahrhundert durch ihre Reisen und Berichte geprägt hat.

«Human» von Yann Arthus-Bertrand (Samstag, 11. März, um 20:30 Uhr in der Distillerie Morand) gibt der menschlichen Welt eine Stimme. Mit «*Les cœurs noircis*» zeichnet Yannick Barillon (Mittwoch, 15. März um 17 Uhr im Manoir de la Ville de Martigny) ein kraftvolles Bild der Männer und Frauen, die von der Stilllegung der Raffinerie in Collombey-Muraz betroffen sind.

Einander anders begegnen, die Schönheit des Gewöhnlichen flüstern: Manuella Maury stellt ihren Film «*Au-delà du geste*» in einer Vorpremiere in der Fromathèque (Samstag, 11. März, um 11 Uhr) vor. Anwesend ist auch der Hauptdarsteller Claude Veuillet.

[www.festivalvisages.ch](http://www.festivalvisages.ch)

---

### Impressum

**Herausgeberin:** Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 044 283 89 89, [kommunikation@prosenectute.ch](mailto:kommunikation@prosenectute.ch), [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

**Erscheinungsweise:** 4 × jährlich

**Redaktion:** Michelle Sandmeier, Sabrina Hinder

**Texte:** Werner Schärer, Peter Burri Follath, Judith Wirth, Isabelle Maillard, Fabienne Ruckstuhl, Fabian Rottmeier, Michelle Sandmeier

**Übersetzung:** Pro Senectute Schweiz, Semantis Translation AG

© Pro Senectute Schweiz

### 100 Jahre Pro Senectute

Vor 100 Jahren wurde Pro Senectute gegründet. Wir begehen den runden Geburtstag mit vielen Veranstaltungen und laden Sie herzlich ein, mit uns zu feiern.

Von April bis November reist die **Pro Senectute Tour** durch die Schweiz. Mit dabei sind die Partner SBB, Swisscom und Neuroth: Sie können die SBB-App testen, Tipps zur neuen Festnetztelefonie (IP) oder eine Hörberatung erhalten. Das Café bietet sich für eine gemütliche Pause an, bevor Sie für das grösste Generationen-Selfie der Welt posieren.

Feierlich geht es dann am 1. August zu. Pro Senectute ist Gast der offiziellen **Bundesfeier** auf der Rütliwiese – ein Tag mit einem vielfältigen Programm sowie jeder Menge Schweizer Tradition.

Im Herbst verwöhnen wir Sie mit vier speziellen Konzerten. Das Schweizer Jugend-Sinfonie-Orchester spielt live die Musik zum Film «**Modern Times**» auf Grossleinwand, dem Klassiker von Charlie Chaplin.

- Zürich, 14. Oktober 2017
- Montreux, 21. Oktober 2017
- Lugano, 22. Oktober 2017
- Bern, 12. November 2017

Mehr Informationen zum Jubiläum:  
[www.prosenectute.ch/100jahre](http://www.prosenectute.ch/100jahre)