AVIVO

INFORMATION

MÄRZ / APRIL 2017

Vereinigung zur Verteidigung der RentnerInnen

UNSER VORSTAND:

Präsidium:

Marco Medici
Klusstrasse 28, 8032 Zürich Tel. 044 381 42 02
medici@swissonline.ch Tel. 079 636 95 32

Vize-Präsident / Sozialdienst:

Hanspeter Huber
Üetlibergstrasse 22, 8045 Zürich Tel. 044 462 37 03
ABC-Dienst Tel. 044 242 48 12
ao.buero.huber@hispeed.ch

Kassier:

Markus Vellan
c/o AVIVO-Sekretariat, 8004 Zürich Tel. 075 418 04 03

Aktuarin:

Meta Eschler
Postfach 228, 8037 Zürich Tel. 044 272 49 74

Beisitzer Vorstand / Programmkommission:

Heinz Jacobi
Altstetterstrasse 106, 8048 Zürich Tel. 044 432 93 14
Rolf Schneider
Grossweid 130, 8607 Aathal-Seegräben Tel. 044 932 33 36
Jean Aicher (Programmkommission)
Seebahnstrasse 185, 8004 Zürich Tel. 044 241 87 92

Mitgliederbetreuung:

Antonietta Tomamichel (Geburtstagskarten)
Werdhölzlistrasse 6, 8048 Zürich Tel. 044 431 28 31
Erika Miller (Geburtstagbesuche)
Beckhammer 37, 8057 Zürich Tel. 044 362 39 59

Liebe AVIVO-Freundinnen und Freunde

Schon wieder ist ein Jahr um, und wir treffen uns wieder zu unserer Generalversammlung. An einer solchen Versammlung werden die sogenannten statutarischen Geschäfte erledigt wie Jahresbericht, Bilanz und Erfolgsrechnung sowie Wahlen. In diesem AVIVO-INFO findest du die nötigen Angaben.

Eine Generalversammlung soll aber doch noch etwas mehr sein: Man trifft sich unter Gleichgesinnten und tauscht sich aus. Wenn möglich auch über die Tätigkeit der AVIVO. Der Vorstand wünscht sich eine rege Diskussion mit kritischen Fragen. Aber auch Anregungen zu zusätzlichen Aktivitäten sind sehr willkommen.

Nachdem im Vereinsjahr 2015 ein Verlust von Fr. 544.30 ausgewiesen wurde, erzielten wir im Jahre 2016 einen kleinen Gewinn von Fr. 498.40. Das kompensiert sich in etwa.

Der 1. Mai nähert sich in Riesenschritten. Der Gewerkschaftsbund stellt die Privatisierung des Kantonsspitals Winterthur ins Zentrum, das 1. Mai-Komitee befasst sich mit der Situation in der Türkei und in Kurdistan, aber auch mit den Kriegen in Syrien und dem Irak. Beide Themenkreise sind hoch problematisch. Mit der Privatisierung des Spitals in Winterthur soll eine Reihe von Privatisierungen anderer Spitäler eingeleitet werden, das ganze Gesundheitswesen soll dem «freien Markt» ausgeliefert werden. Die AVIVO wird hier an vorderster Front mitkämpfen, um diese Entwicklung zu unterbinden. Die Lage im nahen Osten ist unhaltbar, die kriegerischen Ereignisse müssen sofort gestoppt werden.

Die AVIVO erwartet dich an der Generalversammlung und am 1. Mai an unserem Infostand!

Marco Medici

ZU DEN SPARÜBUNGEN BEI DEN ERGÄNZUNGSLEISTUNGEN

Im Moment kann es einem schwindlig werden: Wie viele Milliarden Steuerersparnis soll man der Wirtschaft in den Rachen werden. Sind es 3 Milliarden, 4 oder gar 5? Auf jeden Fall hat man hier mit der grossen Kelle angerichtet. Bund, Kantone und Gemeinden werden happige Einbussen zu beklagen haben. In der Stadt Zürich spricht man von 300 Millionen!

Gleichzeitig befassen wir uns mit der Revision der Ergänzungsleistungen. Hier gilt das genaue Gegenteil. Die Bezügerinnen und Bezüger von Zusatzleistungen sollen auf ca. 420 Millionen Franken pro Jahr verzichten. Die Einen (die Firmen) sollen also weniger zahlen, die Anderen (die Abhängigen von Ergänzungsleistungen) weniger erhalten!

Gegen dieses Ansinnen hat sich eine *Allianz Ergänzungsleistungen* gebildet, bestehend aus Gewerkschaften, Behinderten- und Seniorenorganisationen. Bei den Senioren sind neben Pro Senectute namentlich AVIVO Schweiz, VASOS (Vereinigung aktiver Senioren und Selbsthilfeorganisationen der Schweiz), bei der die AVIVO ein wichtiges Mitglied ist und der SSR (Schweizerischer Seniorenrat), bei dem die AVIVO ebenfalls mit dabei ist, vertreten. Zusätzlich sind auch Frauenverbände, wie der Schweizerische Bäuerinnen- und Landfrauenverband und der Mieterverband mit von der Partie.

Ursprünglich als getrennte Vorlage vom Bundesrat eingebracht, soll offensichtlich die Anpassung der Mietzinsmaxima bei den Ergänzungsleistungen in die Gesamtvorlage eingebracht werden. Dies ist für uns unakzeptabel, da so die längst fällige Erhöhung der anrechenbaren Mietzinse auf die lange Bank geschoben wird. In der gleichen Vorlage wie die Gesamtrevision könnte die Frage der Mietzinse Teil eines Kuhhandels werden. Wir erinnern uns: Seit 2001 sind die Mietkosten bei den Ergänzungsleistungen nicht mehr angehoben worden, die Teuerung allerdings betrug in dieser Zeit 21%!

Mitte Februar soll die ständerätliche Kommission für Soziales und Gesundheit die Vorlage beraten. Unsere Forderung ist klar: Die Vorlage über die Erhöhung der Mietzinsmaxima muss separat behandelt und raschmöglichst verabschiedet werden. Unsere Positionen zu den andern Punkten der Revision lauten wie folgt:

- **Ja** zur Beschränkung des Kapitalbezuges des BVG-Obligatoriums zwecks Einstiegs in eine selbständige Tätigkeit. Das Geld ist in mehr als der Hälfte der Fälle nach einem Jahr verloren.
- **Nein** zur Reduktion der Vermögensfreibeträge. Die Erhöhung dieser Beträge im Jahr 2008 war eine Gegenleistung für die Mehrbelastung der pflegebedürftigen Personen bei der Neuordnung der Pflegefinanzierung im Krankenversicherungsgesetz. Rentnerinnen und Rentner brauchen eine kleine finanzielle Reserve, mit der sie sich private Wünsche erfüllen können.
- **Nein** zur Verschlechterung der für die Höhe der Ergänzungsleistungen anrechenbaren Krankenkassenprämien. Immerhin wollen die Kantone so 114 Millionen Franken auf Kosten der Rentnerinnen und Rentner einsparen.
- **Nein** zur vollen Anrechnung des Erwerbseinkommens von Ehegatten von Leistungsbezügern. Bis heute werden diese Einkommen bei der Berechnung der Ergänzungsleistungen nur zu 2/3 angerechnet, in Zukunft sollte dies 100 % sein!
- Eher technischer Natur ist die Verrechnungsart der Heimtaxen für einzelne Tage. Die vorliegende Formulierung wurde von den Behindertenverbänden vorgeschlagen. Diese kann deshalb problemlos übernommen werden.

Soweit die Vorschläge des Bundesrates. Die Allianz bekämpft diese gemeinsam. Dieser Zusammenschluss von vielen Organisationen ist erfreulich.

Allerdings liegen zusätzliche Sparvorschläge der bürgerlichen Parteien CVP, FDP und SVP auf dem Tisch. So wollen FDP und

CVP eine EL-Obergrenze einführen. Die SVP will bei der Berücksichtigung der Krankenkassenprämien noch tiefer gehen als der Bundesrat. Und eben, die Mietzinszuschüsse sollen als Druckmittel für weiter gehende Sparmassnahmen dienen. Nichts wissen wollen die Bürgerlichen davon, dass der Kapitalbezug der obligatorischen zweiten Säule eingeschränkt werden soll.

Wieder einmal sollen wir viel Unappetitliches schlucken. Die Allianz hat die Frage eines Referendums noch nicht ausdiskutiert. Aber auch aus diesem Blickwinkel ist es wichtig, dass die Mietzinsvorlage nicht mit einbezogen ist, da man diese ja kaum mit einem Referendum bekämpfen will!

Im Juni soll die Vorlage in den Ständerat kommen, der Nationalrat ist hier Zweitrat. Es ist kaum zu erwarten, dass wir in diesem Jahr noch zu einer konkreten Entscheidung kommen werden.

Marco Medici

INVICTA AG

Buhnstrasse 12
8052 Zürich
Tel. 044 320 11 11
Fax 044 321 10 76
info@invicta-ag.ch
www.invicta-ag.ch

10% Seniorenrabatt!

Wir sind eine Reinigungsfirma, die Ihnen bei Umzügen und Wohnungswechsel die Arbeit abnehmen möchte.

Wir gewähren den AHV-BezügerInnen einen Rabatt von 10%.

Gerne erwarten wir Ihre Anfrage. Rufen Sie uns an. Wir erstellen Ihnen kostenlos eine Offerte.

Sicher ein- und aussteigen!

Wir bauen in Ihre bestehende(!) Badewanne eine Tür ein.
Absolut wasserdicht!
Nur 1 Arbeitstag, kein Schmutz!

Magic Bad®

10 Jahre Erfahrung, über 8'000 eingebaute Türen!

www.Badewannentüre.ch

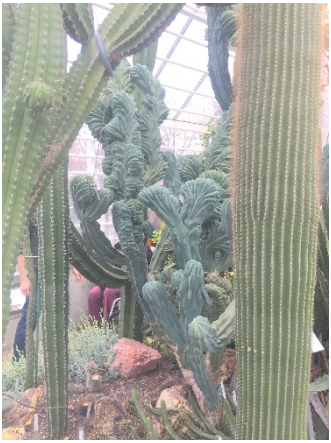
Auskunft und Beratung Tel: 076 -424 40 60

BESUCH DER SUKKULENTENSAMMLUNG

Es war ein währschafter Wintertag, an dem man am liebsten in der warmen Stube geblieben wäre. Dennoch bemühte sich eine nicht allzu kleine Schar zur Sukkulentensammlung am Mythenquai, um an der Führung der AVIVO teilzunehmen. In Christoph Rusterholz, der seine Ausbildung in Oeschberg machte und jetzt auch in der Roten Fabrik anzutreffen ist, wo er an der Bar arbeitet, hatten wir einen kompetenten, anregenden Ansprechpartner. Was sind eigentlich Sukkulenten? «Sucus» heisst im Lateinischen «Saft», «suculentus» heisst «saftig». Daher der Name Sukkulenten für Pflanzen, die Wasser speichern können, sei es in der Wurzel, im Stamm oder in den Blättern. Populär sind die Kakteen, die Agaven und die Yucca. Sie kommen nur in Amerika vor, besonders in Mexiko. Die Agaven blühen nur einmal und es gibt solche, die 200 Jahre alt werden müssen bis sie blühen. Sukkulenten sind dafür gerüstet, lange Trockenperioden zu überstehen. Da sie aber ihren Wasserspeicher wieder füllen müssen, sind sie auf regelmässig wiederkehrende Regenzeiten angewiesen. Sie kommen daher in der Wüste nicht vor.

Interessant fand ich die Hoodia Gordonii, die im südlichen Afrika wächst, vor allem auch wegen der politischen Implikationen. Dort lebende Völker erkannten früh die appetitzügelnde Eigenschaft dieser Pflanze und nahmen sie zu sich, um auf ihren tagelangen Jagdfeldzügen den Hunger im Zaume halten zu können. Dieses traditionelle Wissen wurde dann auch genutzt, um aus dieser Pflanze Schlankheitsmedikamente herzustellen. Es ist ein Schulbeispiel für die Ausbeutung der südlichen Länder. Bei der Patentierung durch die westlichen Pharmafirmen wurden die Rechte der indigenen Völker mit Füssen getreten. Man fragte sie

nicht mal um Erlaubnis für die Patentierung. Nach Protesten von internationalen Hilfsorganisationen kam man ihnen ein klitzekleinwenig entgegen. Sie erhalten jetzt 0,01% des Verkaufspreises. Es ist eine Privatisierung des traditionellen Wissens, die zum Himmel schreit, leider aber nicht die Ausnahme, sondern die Regel ist. Diese Völker sind sich gewohnt, das überlieferte Wissen unentgeltlich weiterzugeben, so dass man sie relativ leicht über den Tisch ziehen kann. Ein typisches Feld für die skrupellosen, nur auf den eigenen Gewinn bedachten Pharmakonzerne.



Was gabs weiter noch zu bestaunen? Zum Beispiel die Epiphyten. Das sind Pflanzen, die auf anderen Pflanzen leben, ohne aber Parasiten zu sein. Sie sind dann näher am Licht, wenn sie auf anderen Pflanzen leben. Unglaublich, was es in der Natur alles gibt!

Und selbstverständlich gibt es da auch noch die berühmte Königin der Nacht. Auch hier konnten wir etwas lernen. Es ist nicht so, dass die Königin der Nacht nur eine Nacht blüht. Vielmehr ist es die einzelne Blüte, die nur eine Nacht blüht. In andern Nächten kann eine andere Blüte derselben Pflanze blühen.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass wir mit dieser Führung eine weitere Perle Zürichs entdeckt haben. Alle sind herzlich eingeladen, die Sukkulentensammlung zu besuchen und Entdeckungen auf eigene Faust zu machen. Das Personal wird, sofern es die Zeit zulässt, gerne auf Fragen eingehen.

Und zum Schluss noch ein Hinweis. Am 10. Juni 2017 von 11 bis 17 Uhr findet ein Kakteenverkauf statt. Vielleicht interessiert sich der Eine oder die Andere dafür. Wie gesagt, fachkundige Beratung ist garantiert.

Rolf Schneider

JAHRESBERICHT 2016/2017

Aktivitäten im Berichtsjahr 2016/2017:

16.03.2016	Generalversammlung 2016 der AVIVO Zürich
22.03.2016	Wanderung: Stammheim von oben und untern – vor und nach
23.03.2015	«Die AVIVO geht DADA» Ausstellung Landesmuseum
29.03.2016	Literaturclub
30.03.2016	AVIVO-Lotto
06.04.2016	«Raubvögel» Vortrag von This Schenkel
12.04.2016	Literaturclub
13.04.2016	Annabeth Schallenberg liest «Ernst Balzli»
20.04.2016	Film «Honig im Kopf»
21.04.2016	Wanderung: Industrieweg durch Uster
01.05.2016	1.Mai-Umzug vom Helvetiaplatz zum Bellevue
01.05.2016	Infostand der AVIVO auf dem Festareal
04.05.2016	Informationen zu den Abstimmungen vom 5. Juni 2016
10.05.2016	Literaturclub
10.05.2016	Wanderung von der Felsenegg zum Albispass
11.05.2016	Film von Eric Lartigau «Verstehen Sie die Beliers?»
17.05.2016	Besuch des «Zirkus Knie» auf dem Sechseläutenplatz
23.05.2016	Spargelessen im «Spargelhof» Flaach
25.05.2016	AVIVO-Lotto
26.05.2016	Besuch bei der Wasserversorgung der Stadt Zürich
01.06.2016	«Die Dolomiten» Vortrag von J.F. Schuler
07.06.2016	«Hochaltrigkeit» mit Monika Stocker und Leni Altwegg
07.06.2016	Wanderung Brütten – Lindau
08.06.2016	Film «Monsieur Claude und seine Töchter»
09.06.2016	Ausflug: Fahrt mit dem Limmatschiff
14.06.2016	Literaturclub
21.06.2016	Wanderung Bubikon – Rapperswil
28.06.2016	Literaturclub
29.06.2016	AVIVO-Lotto
05.07.2016	Grillieren im Furttal
12.07.2016	Literaturclub
13.07.2016	«In Zürich am Wasser» Vortrag von Monika Kienast
14.07.2016	Besuch der Verkehrsleitzentrale der Kantonspolizei ZH

20.07.2016	«Das Verdauungssystem» Vortrag von Frau Schmid
27.07.2016	AVIVO-Lotto
01.08.2016	«Internationalistischer 1. August» der PdA
02.08.2016	Wanderung im Sihlwald
18.08.2016	«Europa in der Renaissance» – Besuch im Landesmuseum
22.08.2016	Info-Veranstaltung: Die Volksinitiative AHV+
25.08.2016	Besuch im Botanischen Garten mit kundiger Führung
03.09.2016	Standaktion Markt Oerlikon zu AHV+
07.09.2016	Grosse AHV-Demo in Bern
13.09.2016	Besuch bei der Wasserschutzpolizei der Stadt Zürich
14.09.2016	Film «Monsieur Claude und seine Töchter»
20.09.2016	Wanderung über den Holzsteg am Seedamm Rapperswil
21.09.2016	Märchen für Erwachsene: Lesung von Irène Ryser
27.09.2016	Literaturclub
28.09.2016	AVIVO-Lotto
11.10.2016	Wanderung: Seebach – Affoltern (Café Büsi)
13.10.2016	Fondue-Plausch
26.10.2016	AVIVO-Lotto
01.11.2016	Führung durch den Friedhof Sihlfeld. Thema: Sozialpioniere
08.11.2016	Literaturclub
08.11.2016	Oberländer Industriewanderwerg
09.11.2016	Lesung von Paul Stalder «Übere Gartehaag»
22.11.2016	Literaturclub
23.11.2016	Führung durch die historische Mühle Tiefenbrunnen
30.11.2016	AVIVO-Lotto
03.12.2016	Theatergruppe Jungbrunnen «Der Hirte Manuel»
05.12.2016	Jahresschlussfeier der AVIVO
13.12.2016	Wanderung der Töss entlang
07.12.2016	Lesung «Hilfe, der Weihnachtsmann hat Schnupfen»
21.12.2016	Geschichten zur Adventszeit «Von Wichteln, Tannen und Sternen»
10.01.2017	Wanderung: Rund um Neftenbach – Unteres Tösstal
11.01.2016	Besuch der Sukkulenten-Sammlung am Mythenquai
17.01.2016	Literaturclub
25.01.2017	AVIVO-Lotto

28.01.2017	«Barracuda» – Improvisationstheater aus Zürich
16.02.2017	Besichtigung EWZ-Kraftwerk Höngg
21.02.2017	Wanderung: Bülach Bannhalden – Mittelspechtweg
22.02.2017	AVIVO-Lotto
03.03.2017	«Flucht» – Ausstellung im Landesmuseum
07.03.2017	Besuch im «Indianermuseum Tiefenbrunnen»
29.03.2017	AVIVO-Lotto
13.04.2017	Generalversammlung der AVIVO-Zürich

Diese Aktivitäten wurden zum Teil dank einer Zusammenarbeit mit dem Alterszentrum Limmat realisiert.

Diverse Gespräche im Bereich der Sozialberatung wurden sowohl telefonisch wie auch persönlich geführt.

Als neue Dienstleistung ermöglicht die AVIVO ihren Mitgliedern einen Treuhanddienst. Dieser ist für Einkommen (ohne Ergänzungsleistungen) bis Fr. 60’000.00 für Alleinstehende und Fr. 100’000.00 für Verheiratete kostenlos. Erledigt werden die finanziellen Angelegenheiten, inklusive der Steuererklärung.

Im Auftrag der AVIVO erstellte die Firma ABC-Dienst Steuererklärungen, wobei ein namhafter Rabatt für AVIVO-Mitglieder zur Anwendung kam.

Von unserer Publikation «AVIVO-INFO» wurden in der Berichtszeit 6 Nummern herausgegeben.

Während des ganzen Jahres führten wir mit dem kantonalen Steueramt einen Kleinkrieg, da dieses uns die seit Jahrzehnten bestehende Steuerbefreiung aberkennen will.

Die Volksabstimmung über die Initiative AHV+ war für unsere Organisation ein Schwerpunkt ihrer Tätigkeit im Berichtsjahr.

Wir haben uns an den Aktivitäten der AVIVO-Schweiz beteiligt, und, als Vertreter der AVIVO, an den Aktivitäten der VASOS (Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfe-Organisationen der Schweiz), sowie des SSR (Schweizerischer Seniorenrat).

Im Rahmen der AVIVO-Schweiz wurde auch Pressearbeit geleistet, wobei die Sektion Zürich für die Aktivitäten in der Deutschen Schweiz zuständig war. Im Rahmen von Arbeits-

gruppen der VASOS und des SSR beteiligten wir uns intensiv an den Arbeiten für Vernehmlassungen und Studien im Rahmen der sozialen Sicherheit. Ein wichtiges Thema war die Vorlage des Bundesrates über die Ergänzungsleistungen. Ebenfalls breit diskutiert wurde die Vorlage über das neue Erbrecht, das den Erblassern (also der älteren Generation) mehr Möglichkeiten zugesteht.

Bei meinen Freundinnen und Freunden im Vorstand, der Programmkommission und der Redaktion möchte ich mich herzlich für die sehr gute Zusammenarbeit im abgelaufenen Vereinsjahr bedanken.

Speziell verdankt sei die Arbeit von Erika und Antonietta, die alle Mitglieder mit Geburtstagskarten überraschten und betagte Jubilare mit runden Geburtstagen sogar persönlich besucht haben. Nicht vergessen seien auch Margrit, Heidi und Franz, die die Wanderungen organisiert und betreut haben, Theresa Jäggin für die Betreuung des AVIVO-Infos, sowie André und Gérald für ihre Revisionsarbeit.

Marco Medici
Präsident Sektion Zürich der AVIVO

SOLIDAR SUISSE
Schweizerisches Arbeiterhilfswerk SAH

GESTALTEN SIE DIE ZUKUNFT – ZUSAMMEN MIT SOLIDAR SUISSE!

Mit Ihrer Spende oder Ihrem Vermächtnis begleiten Sie benachteiligte Menschen in Lateinamerika, Afrika oder Südosteuropa auf dem Weg aus der Armut. Sie stärken Gewerkschaften und Basisorganisationen im Kampf gegen Unterdrückung und unterstützen Kampagnen für eine gerechtere Gesellschaft hier und anderswo.

Herzlichen Dank für Ihre Solidarität!

Spendenkonto 80-188-1 | Telefon 044 444 19 19 | www.solidar.ch

EINLADUNG ZUR GENERALVERSAMMLUNG 2017

Donnerstag, 13. April 2017 – 14.30 Uhr

Alterszentrum Limmat (Saal, 1. Stock), Limmatstrasse 186, 8005 Zürich
Tramstation Quellenstrasse (Tram 4/13/17)

Traktanden

1. Begrüssung und Wahl der StimmenzählerInnen
2. Protokoll der Generalversammlung vom 13. März 2016
3. Jahresbericht des Präsidenten
4. Jahresrechnung per 31.12.2016
5. Bericht der Kontrollstelle
6. Abnahme des Jahresberichtes, der Jahresrechnung, sowie Erteilung der Décharge an den Vorstand
7. Wahl des Vereinsvorstandes, d.h. Präsident / Vizepräsident / Aktuarin / Kassierer und Beisitzer
8. Wahl der RevisorInnen
9. Wahl der vier Delegierten in die Delegiertenversammlung der AVIVO Schweiz
10. Diverses

Der Präsident

Erfolgsrechnung der AVIVO Zürich für das Jahr 2016

Konto	Bezeichnung	Soll	Haben
3020	Mitgliederbeitrag		8463.00
3030	Spenden von Privaten		5099.40
3035	Spenden von Institutionen		1100.00
3050	Inserate		650.00
3060	Post- und Bankzinsen		177.10
3080	Veranstaltungen und Reisen		2543.60
3100	Subvention Stadt Zürich		3000.00
4010	Miete Sekretariat / Tel.-Dienst	6480.00	
4020	Spesen Sekretariat	887.70	
4040	Drucksache, Briefe, Infos	6374.20	
4050	Werbespesen, Reklame	148.60	
4070	AVIVO – CH / 1. Mai-Komitee	331.50	
4080	Post- und Bankspesen	203.70	
4110	Sozialdienst, Besuche	360.95	
4130	Versand Info, Briefmarken	1934.35	
4140	Veranstaltungen, Reisen	3773.70	
4190	Abschreibungen EDV	40.00	
	Total Einnahmen		**21033.10**
	Total Ausgaben	**20534.70**	
	Gewinn	**498.40**	
	Total	**21033.10**	**21033.10**

Bilanz der AVIVO Zürich per 31. Dezember 2016

Konto	Bezeichnung	Aktiven	Passiven
1010	Kasse	198.95	
1020	PC Konto 80-56845-3	4080.35	
1030	ZKB Sparkonto 3515-8-.367988.3	2682.80	
1050	FGZ Mietfonds 2.54021	17757.30	
1060	Guthaben Verrechnungssteuer	405.90	
1500	Betriebseinrichtungen	92.00	
2800	Eigenkapital		24718.90
	Total Aktiven	**25217.30**	
	Total Passiven		**24718.90**
	Gewinn 2016		**498.40**
	Total	**25217.30**	**25217.30**

AVIVO-Veranstaltungs-Kalender – März / April 2017

Mittwoch, 1. März 14.30 Uhr	**Film «Bäckerei Zürrer»** Alterszentrum Limmat – Saal, 1. Stock
Dienstag, 7. März 15.15 Uhr	**Führung durchs «Indianermuseum»** *NONAM – Nordamerika Native Museum* Treffpunkt beim Eingang Seefeldstr. 317, 8008 Zürich – Führung ab 15.30 h (Tram 2, 4 / Bus 33 / S-6, S-16 bis Bahnhof Tiefenbrunnen – von da ist der Weg zum Museum ausgeschildert) Eintritt für AHV-Bezüger Fr. 8.– *Weitere Details im beiliegenden Flugblatt*
Mittwoch, 8. März 14.30 Uhr	**«Frühlingserwachen»** – Bilder, Musik und Geschichten mit *Irène Ryser* Alterszentrum Limmat – Saal, 1. Stock
Dienstag, 14. März 14.30 Uhr	**«Literaturclub»** Alterszentrum Limmat – Kornhaussäli
Mittwoch, 22. März 14.30 Uhr	**«Insel der unbegrenzten Möglichkeiten»** Dia-Vortrag von Jörg F. Schuler Alterszentrum Limmat – Saal, 1. Stock
Dienstag, 28. März 14.30 Uhr	**«Literaturclub»** Alterszentrum Limmat – Kornhaussäli
Mittwoch, 29. März 14.30 Uhr	**«AVIVO-Lotto»** Alterszentrum Limmat – Saal, 1. Stock

Dienstag, 11. April 14.30 Uhr	**«Literaturclub»** Alterszentrum Limmat – Kornhaussäli
Donnerstag, 13. April 14.30 Uhr	**«Generalversammlung der AVIVO Zürich»** Alterszentrum Limmat – Saal, 1. Stock siehe auch beiliegende Einladung und entsprechende Unterlagen im Heft
Dienstag, 25. April 14.30 Uhr	**«Literaturclub»** Alterszentrum Limmat – Kornhaussäli
Mittwoch, 26. April 14.30 Uhr	**«AVIVO-Lotto»** Alterszentrum Limmat – Saal, 1. Stock
Samstag, 29. April 14.00 Uhr	**«1. Mai-Vorfeier»** zusammen mit *Gewerkschaften (GBKZ)* und *SP-SeniorInnen* Unter anderem Referat von *Andreas Dauru* zum Thema «Gesundheit» siehe auch beiliegendes Flugblatt Volkshaus Zürich – Weisser Saal
Montag, 1. Mai ganzer Tag	**«Alle heraus zum 1. Mai»** **Kundgebung** am Morgen Treffpunkt 09.30 Uhr auf dem Helvetiaplatz beim Amtshaus **Schlusskundgebung** Sechseläutenplatz **AVIVO-Informationsstand:** am 1. Mai-Fest im Zeughausareal ab 13.00 Uhr **Wir freuen uns auf euren Besuch!**

WANDERUNGEN

MÄRZ – APRIL 2017

Dienstag, 7. März

«Rikon Tösstal **– Tobelbach –** Bläsimüli **– Madetswil»**

2 Stunden leichte Wanderung

Treffpunkt: Zürich HB, bei der grossen Uhr, 12.00 h
Abfahrt S12, Gleis 43/44: 12.15 h nach Winterthur
Abfahrt Winti S26, Gleis 2: 12.45 h, Rikon an 13.06 h

Rückfahrt Madetswil ab 15.38 h, Pfäffikon 15.57 h, Züric HB an 16.26 h

Mittwoch, 29. März

«Besichtigung Kehrichtverwertung Zürcher Oberland – KEZO Hinwil»

Führung dauert von 14 – 16.30 h, mit Apéro.
Gutes Schuhwerk – es sind einige Treppen im Haus.
Kosten Fr. 5.– pro Person

Treffpunkt: Zürich HB, bei der grossen Uhr, 12.30 h
Abfahrt S15, Gleis 43/44:12.40 h

Anmeldung unbedingt bis Sonntag, 19. März 2017
Franz Waser, Bucherweg 2, 8467 Truttikon
Tel. 079 289 26 31, frwaser@bluewin.ch

Dienstag, 11. April

«Pfungen – Oberembrach»

Leichte Wanderung mit etwas Steigungen

Treffpunkt: Zürich HB, bei der grossen Uhr, 12.30 h
Abfahrt S9, Gleis 41/42: 12.37 h, Bülach an 13.02 h
Bülach ab 13.05, Pfungen an 13.13 h

Rückfahrt Oberembrach ab 16.03 h
Flughafen ab 16.31 h, Zürich HB an 16.43 h
Oder auch später im Halbstundentakt. Grund: Das Restaurant Mühle Oberembrach ist immer noch eine Mühle!

«Dienstagswanderungen»

In den Wochen ohne offizielle AVIVO-Wanderung treffen sich die Unentwegten jeweils am Dienstag um 13.30 h am HB Zürich und gestalten vor Ort Wanderungen ganz nach Wetter und Laune der Anwesenden.

Die Gelegenheit, sich in Bewegung zu halten, sollten möglichst viele nutzen!

ERINNERUNG

Susanne Johannsen wartet noch immer auf AVIVO-Mitglieder, die für unser Vereinsblatt etwas aus ihrem Leben berichten mögen. Jedes lange Leben ist bemerkenswert – wir alle sind Speicher von Erinnerungen, die nicht verloren gehen sollten. Bitte meldet euch für ein Interview:

Telefon 044 784 46 70 oder 079 421 88 36 oder
mit Postkarte an: Susanne Johannsen, Probusweg 1, 8057 Zürich.

(siehe auch Beitrag in der INFO-Ausgabe vom September / Oktober 2016)

frei denken.

Freidenker Sektionen Zürich & Winterthur

Wir FreidenkerInnen halten humanistische Werte hoch und vertreten ein wissenschaftlich glaubwürdiges Weltbild. Und wir setzen uns für die Interessen der religionsfreien Menschen ein.

Wie ist das Universum entstanden? Welche Werte brauchen wir für das 21. Jahrhundert? Wie ergeht es Atheisten im arabischen Raum?

Solchen und weiteren Fragen widmen wir uns an unseren Vorträgen, Diskussionen, Lesungen und anderen Anlässen. Für Details siehe unsere Webseite. Wir freuen uns immer auf neue Gäste und Mitglieder.

Oder sind Sie / bist Du auf der Suche nach einer Ritualbegleiterin oder einem Ritualbegleiter für eine weltlich ausgerichtete Willkommensfeier, eine Hochzeit oder eine Abdankung? Roland Leu erläutert gerne unser Angebot: 079 401 35 81 / roland.leu@frei-denken.ch.

www.frei-denken.ch
winterthur@frei-denken.ch | zuerich@frei-denken.ch

AVIVO-MITGLIEDERBEWEGUNG

80 Jahre **alt wird am**	5. März	**Jaqueline Schuchter**
85 Jahre **alt wird am**	27. April	**Karl Weinhandl**
92 Jahre **alt wird am**	19. April	**Klara Ryser**
93 Jahre **alt wird am**	21. März	**Elsa Duttweiler**
104 Jahre **alt wird am**	18. April	**Claire Loth**

Allen unseren JubilarInnen gratulieren wir herzlich und wünschen noch viele gesunde Jahre und einen schönen Jubeltag.

Leider mussten wir für immer von unserem AVIVO-Mitglied

- **Walter Kägi**

Abschied nehmen. Wir werden seiner gedenken und sprechen den Angehörigen unser aufrichtiges Beileid aus.

Neue AVIVO-Mitglieder

- **David Winizki**

Herzlich willkommen!

AVIVO

AVIVO Zürich – Sihlfeldstrasse 123 – 8004 Zürich – Tel. 044 242 48 12 – e-mail *info@avivo-zuerich.ch*

Sehr geehrte Medienschaffende

Bitte berücksichtigen Sie in Ihrem Medium unsere Medienmitteilung zu einer Altersdiskriminierung durch den Zürcher Regierungsrat. Haben Sie vielen Dank.

Freundliche Grüsse
M. Medici

Pressemitteilung

Der Regierungsrat des Kantons Zürich betreibt Altersdiskriminierung

Sowohl Nationalrat wie auch Ständerat haben sich dafür ausgesprochen, die erste verkehrsmedizinische Kontrolle vom 70. Altersjahr auf das 75. zu verschieben. Die AVIVO hat diesen Schritt begrüsst.

In der nun laufenden Vernehmlassung stellt sich der Regierungsrat des Kantons Zürich gegen diesen Schritt. Dies mit der Argumentation, bereits mit dem Altersjahr 65 würden Demenzerkrankungen vermehrt auftreten.

Tatsache ist, dass die Bevölkerungsgruppe ab 65 weniger Verkehrsunfälle verursacht, als jene von 18 bis 65 Jahren, immer gemessen am prozentuellen Anteil an der Gesamtbevölkerung.

Die Haltung des Regierungsrates des Kantons Zürich kann deshalb von der AVIVO nicht hingenommen werden. **Die AVIVO verurteilt diese Form von Altersdiskriminierung.**

Für Rückfragen: Marco Medici 079 636 95 32

PRÄSIDENT: MARCO MEDICI
CH-8032 ZÜRICH KLUSSTRASSE 28 TEL: +41 44 381 42 02 FAX: +41 44 381 42 18
MOBILTELFON: +41 79 636 95 32 E-MAIL: medici@swissonline.ch - www.avivo-zuerich.ch

SALUTOGENESE FÜR PENSIONIERTE – NR. 4

Nun wissen wir bereits etwas übers (genug) Trinken und das Essen. Als nächstes folgt nun das, für viele leidige Thema Übergewicht.

Definition: Üblicherweise wird der Body Mass Index (=BMI) verwendet nach der Formel Gewicht in Kilo, 2x geteilt durch die Grösse im Meter. Konkret: 70 : 1,7 = 41,176... : 1,7 = 24,22. Ideal ist eine BMI von 24 was heisst, dass damit die Sterblichkeit am kleinsten ist, darüber aber auch darunter ist sie höher, tolerabel ist 20 bis 27. Übergewicht ist – ausser bei (krankhaften) Wasseransammlungen (=Ödemen) – Reservefett unter der Haut bedingt durch eine Kalorienzufuhr, welche den Kalorienverbrauch übersteigt. Etwas komplizierter wird es mit den Ursachen.

Zunächst zur «Veranlagung»: Nicht bei allen Menschen werden die gegessenen Kalorien im Darm gleich gut resorbiert, d.h. im Körper aufgenommen. Deshalb nehmen bei gleicher Aktivität die Einen bei 2000 Kalorien pro Tag zu und andere ab. Das liegt an der individuell verschiedenen Zusammensetzung der Bakterien, die sich massenhaft in unserem Dickdarm tummeln. In diese Unterschiede müssen wir uns vorläufig schicken ohne zu Jammern. Bei Übergewichtigen mit Folgekrankheitern werden allerdings schon bald Stuhltransplantationen zur Gewichtsreduktion möglich werden.

Dann zur Fresssucht: Sucht ist das unwiderstehliche Verlangen nach einem Glücksgefühl, das durch ein Anfluten von Endorphin – das ist körpereigenes Morphium – vermittelt wird. Ausgelöst wird die Mehrproduktion im Hirn sowohl durch gewisses Verhalten wie Joggen, Glücksspiel, Konsumwut etc. wie auch durch gewisse Stoffe. Dazu gehört neben Alkohol, Nikotin oder den Drogen – alle unnötig – nun halt auch das Essen – mehr Essen als nötig, Essen nicht zum Überleben sondern zur Frustabwehr, fürs Glücksgefühl.

Fresssucht ist die häufigste und gefährlichste Sucht, sie tötet mehr Menschen als Alkohol und Nikotin zusammen, von den illegalen Drogen gar nicht zu sprechen. Übertrieben? Iwo! Um nur die tödlichen Folgen aufzuzählen, reichen die 3'000 Anschläge fast nicht: Diabetes und Blutfetterhöhung > Herztod/Hirnschlag, Thrombosen > Embolien, Erhöhtes Unfallrisiko, höheres Narkose-> Operationsrisiko und dann das höhere Krebsrisiko von Dickdarm, Nieren, Prostata, Gebärmutter, Brüsten, Eierstöcken, Leber usw. (!). Zum Glück sind die Weihnachtsguetsli schon weg und die Fasnacht vor der Türe!

Abnehmen lohnt sich also durch mehr Bewegen oder weniger Kalorien. Dazu sind zwei Sachen nötig, Information (was Armen und Analphabeten oft fehlt und Übergewicht verursacht) sowie Wille oder Überwindung. An Wissen fehlt es uns nicht mehr nach meinem Beitrag im letzten Bulletin*. Darum nur noch einige Ergänzungen: 1. Je weniger wir essen, desto wichtiger ist die Zusammensetzung der Nahrung – «Sättigungsbeilagen» wie es in der DDR hiess, Kartoffeln, Reis, Teigwaren ohne Vitamine sind deshalb unnötig. 2. «Hunger ist geil»! Mit dem Gefühl Hunger gibt uns der Körper bekannt, dass es im Blut keine Kalorien mehr hat und er Fett abbauen muss. 3. Gefährlich? Nö! Hungerstreikende Politgefangene halten Nullkaloriendiät 4 (vier!) Wochen aus.

David Winizki

** https://www.avivo-zuerich.ch/wp-content/uploads/2017/01/avivo_info_janfeb17.pdf*

Auf der Homepage der AVIVO-Zürich (www.avivo-zuerich.ch) findet ihr nebst älteren Ausgaben des AVIVO-INFO (wir ergänzen diese laufend) auch spannende Beiträge und Fotos von unseren verschiedenen Anlässen. Schaut mal rein!

Buchhandlung im Volkshaus
Stauffacherstrasse 60
8004 Zürich
Telefon 044 241 42 32
Telefax 044 291 07 25
www.volkshausbuch.ch
info@volkshausbuch.ch

Politik, Psychoanalyse, Literatur

Marx, Freud, Jelinek

Lesungen, Buchvernissagen und Gespräche in der Katakombe

Unsere neuen Öffnungszeiten:
Montag: 12.00-19.00 Uhr / Dienstag-Donnerstag: 10.00-19.00 Uhr
Freitag: 9.00-19.00 Uhr / Samstag: 10.00-17.00 Uhr

ABC – Dienst **Hanspeter Huber**
Sihlfeldstrasse 123 8004 Zürich

Allgemeines **B**eratungs-**C**enter und **Dienst**leistungen

für Gewerkschaften sowie **AVIVO-Mitglieder**

Tel. 044 242 48 12 – Fax 044 242 43 58 – ao.buero.gmbh@sunrise.ch

Steuererklärungen, Briefe an öffentliche Einrichtungen, wie Gesuche für Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigungen, sowie Kündigungen und Hilfe beim Ausfüllen von Formularen.

Wir erledigen alles zuverlässig, schnell und preiswert.

AVIVO SEKTION BERN

WELCHES PFLEGEHEIM?

Wie kann ich wissen, ob das Pflegeheim, das bei mir grad um die Ecke steht, mein Vertrauen verdient? Ob es meinen Bedürfnissen entsprechen wird? Welche Fragen muss ich stellen, damit ich mich entscheiden kann, ob das Pflegeheim eine gute Pflege- und Betreuungsqualität anbietet?

Gar nicht so einfach, sich die notwendigen Informationen zu beschaffen! Für den Restaurantbesuch habe ich den GUIDE MICHELIN oder den GAULT-MILLAU. Für die Wahl des Hotels oder der Herberge konsultiere ich TRIPADVISOR. Aber für das Pflegeheim? Gibt es einen Pflegeheimführer? Welche Kriterien sind mir wichtig?

Ein paar Amateure haben eine Website eingerichtet: www.welches-pflegeheim.ch du tippst die Postleitzahl deines Wohnortes ein und wählst einige Kriterien aus, die dir wichtig sind (spielt die Nähe zum bisherigen Wohnort eine Rolle? Soll ich auf die Grösse des Pflegeheims achten? Ist mir wichtig, ob das Pflegeheim einer öffentlichen Trägerschaft gehört oder einem privaten Konzern? Hat das Heim im Verhältnis zur Zahl der Bewohnerinnen viel oder wenig Personal angestellt?). Dann spuckt dir die Website eine Liste mit den «besten Heimen» aus.

So einfach soll das sein? Ist es aber nicht. Das Problem beginnt schon bei der Personaldichte. Was nützt dir verhältnismässig viel Personal, wenn dieses Personal beispielsweise die Rechte der Bewohnerinnen und Bewohner nicht genügend kennt und diese daher auch nicht respektieren kann? Aus dieser Liste ist ferner nicht ersichtlich, ob im Pflegeheim ein Heimarzt verfügbar ist, der eine Zusatzausbildung in Geriatrie gemacht hat. Was ist, wenn du ein Gesundheitsproblem hättest, aber dein Hausarzt nicht sofort ins Heim kommen will oder kann? Das soll immer mal wieder vorkommen, leider!

Und was ist mit frischer Luft? Kannst du ohne weiteres selbstständig einen Spaziergang im Grünen rund ums Heim machen, selbst wenn du an Stöcken gehst, einen Rollator benötigst oder im Rollstuhl sitzt? Was

ist mit Aktivierung? Findet das Freizeitprogramm nur gerade an fünf Werktagen statt, und an Samstagen, Sonn- und Feiertagen ist dann «tote Hose»? Fragen über Fragen, die auch eine solche Website nicht einfach husch-husch beantworten kann.

Unsere Schussfolgerung: Die Frage, wo du die beste Pflege und Betreuung finden würdest, wenn du pflegebedürftig würdest und ein Pflegeheim aussuchen müsstest, lässt sich mit dem Surfen im Internet allein niemals beantworten.

Der erste Schritt ist eine Liste von Fragen, die du beantwortet haben möchtest. Diese Liste stellst du für dich persönlich zusammen und verlangst von der Heimleitung Antworten.

Die AVIVO Bern hilft dir gerne dabei, eine solche Liste zu erstellen. Sie hält ein Muster zu einer solchen Liste für dich oder für deine Angehörigen bereit.

Martin Rothenbühler, AVIVO Sektion Bern

VHS ZH.CH

LERNEN FÜRS LEBEN
SOMMERSEMESTER 2017

WISSEN VERSCHÖNERT DAS LEBEN

Klüger werden? Gesünder leben? Die Welt verstehen und gestalten? Das alles lernen Sie an der Volkshochschule Zürich. Seit fast 100 Jahren bietet sie Allgemeinbildung mit universitärem Anspruch, Fremdsprachen, Gestaltung und Bewegung. Jedes Semester sind es rund 300 Kurse. Die Volkshochschule pflegt das humanistische Bildungsideal und baut auf Neugier und Lernmotivation. Die VHS Zürich ist unabhängig und finanziert sich selbst.

RINGVORLESUNGEN AB 25. APRIL (BUCHBAR AB 1. MÄRZ)

- Geschichte Asiens: Die Frühe Neuzeit
- Architektur: Museum über alles
- Bargeld, Buchgeld, Bitcoin: Geld der Zukunft?
- Das Mittelmeer der Antike
- Angst – ein Gefühl mit Nebenwirkungen
- Das Auto der Zukunft
- United Kingdom: Das zerstrittene Königreich
- Von Müttern und Kindern
- Auf Wallfahrt

BEWEGUNGSKURSE
Fitgymnastik, Yoga, Nia, Zumba, Taiji, Pilates, ...

Programm, Beratung, Anmeldung ■ 044 205 84 84 ■ www.vhszh.ch ■ info@vhszh.ch

Revisoren:

Gérald Werner
Zschokkestrasse 14, 8037 Zürich Tel. 044 272 04 45
André Eisenstein
Hegianwandweg 34, 8045 Zürich Tel. 044 342 52 15
Ruedi Bolliger (Ersatz)

AVIVO–WANDERGRUPPE

Margrit Käppeli
Rosengartenstrasse 2, 8107 Buchs Tel. 078 841 63 82
Franz Waser
Bucherweg 2, 8467 Truttikon Tel. 052 317 26 19
Tel. 079 289 26 31

AVIVO–INFO REDAKTIONSAUSSCHUSS

Rolf Schneider (Webmaster)
Grossweid 130, 8607 Aathal-Seegräben Tel. 044 932 33 36
André Eisenstein Tel. 044 342 52 15
Hegianwandweg 34, 8045 Zürich andre@eisenstein.ch
Theresa Jäggin Tel. 044 241 78 91
Kanonengasse 35, 8004 Zürich jaeggin@hispeed.ch

AVIVO – Sekretariat

Vereinigung zur Verteidigung
der RentnerInnen
Sihlfeldstrasse 123
8004 Zürich
Tel.: 044 242 48 12 / Fax: 044 242 43 58
info@avivo-zuerich.ch / www.avivo-zuerich.ch
Postkonto: 80-56845-3

VOLKSHAUS

CAFE BAR RESTAURANT ZÜRICH

GEGR. 1910

STAUFFACHERSTRASSE 60 ZÜRICH 4
TELEFON 044 242 1155 TELEFAX 044 245 8559
RESTAURANTVOLKSHAUS.CH

Herausgeber: AVIVO Zürich

Druck: Jakob-Druck, Zürich