

## Dritte Lebensphase: So vielfältig wie nie zuvor!

Unsere Fähigkeiten, Interessen und Möglichkeiten in der dritten Lebensphase sind so vielfältig wie nie zuvor. Was heisst das für uns und wie prägen wir dadurch die Gesellschaft?

**Freitag, 2. Oktober 2026**, ab 12.00 Marktplatz, Referate: 13.30 – 16.40, anschliessend Apéro Weisser Saal, Volkshaus Zürich, Stauffacherstrasse 60, 8004 Zürich

12.00 Uhr **Marktplatz**

12.45 Uhr **Türöffnung Weisser Saal**

13.30 Uhr **Begrüssung**

Cäcilia Hänni, Präsidentin Zürcher Seniorinnen und Senioren

13.40 Uhr **Grusswort des Regierungsrats**

Regierungsrat Mario Fehr, Vorsteher Sicherheitsdirektion Kanton Zürich

13.55 Uhr **Wie unser Altersbild das Altern selbst beeinflusst**

Dr. Christina Röcke, Co-Leitung Healthy Longevity Center Universität Zürich (UZH)

14.30 Uhr **Stellung und Aktivitäten der älteren Generationen – Herausforderungen und Chancen**

Prof. Dr. François Höpflinger em., Soziologe mit Forschungstätigkeit in Alters- und Generationenforschung sowie Sozialdemographie

15.05 Uhr **Pause**

15.35 Uhr **Nie zu alt fürs Gehirn – Wie wir durch neuronale Reorganisation geistig wachsen statt abbauen**

Dr. Barbara Studer, Psychologin und Neurowissenschaftlerin mit Lehr- und Forschungstätigkeit an der Universität Bern, Gründerin von Hirncoach

16.30 Uhr **Schlusswort**

Cäcilia Hänni, Präsidentin Zürcher Seniorinnen und Senioren

16.40 Uhr **Apéro**

**Die Kollektivmitglieder von ZSS laden Sie herzlich mit ein:** 55plus-rafz; Aktives Alter Wallisellen; Alterszentrum Haus Tabea; Gesellschaft zur Förderung geistiger Fitness; Kommission Aktives Alter Embrach; Pensionierte Migros-Genossenschafts-Bund Zürich; Pensionierte Tamedia Zürich; Pensionierten-Vereinigung Lyreco Switzerland AG; Pensionierten-Vereinigung MTPV Mettler Toledo; Pensionierten-Vereinigung Universität Zürich; Personalvereinigung Swissair; senior GLP Grünliberale Zürich; Senioren für Senioren Küsnacht-Erlenbach-Zumikon; Senioren für Senioren Meilen; Seniorendienste Affoltern a.A.; Seniorenrat Dielsdorf; Seniorenrat Uster; Seniorenrat Zürich; Seniorenverein Fehraltorf; UBA – Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter; Verein altissimo Wehntal; Verein Terzo Dietikon; Verein der Pensionierten PHZH; Verein Silber Tavolata



**Ab Hauptbahnhof Zürich:**

Tram Nr. 3 und 14 bis Station Stauffacher

**Ab Bellevue:** Tram Nr. 2 und 9 bis Station Stauffacher, Tram Nr. 8 bis Station Helvetiaplatz oder Bus Nr. 32 bis Station Helvetiaplatz

Wir freuen uns auf Sie!



## Tickets und Anmeldung

Ticket-Kauf- und Anmeldung bis spätestens 20. September 2026 über unsere Webseite [www.zss-zh.ch/21-zuercher-alterskonferenz/](http://www.zss-zh.ch/21-zuercher-alterskonferenz/) oder per Post an «Zürcher Seniorinnen und Senioren», 8000 Zürich mit nachfolgendem Talon. Ticketpreise: CHF 30.–; für Mitglieder von ZSS oder Mitglieder obiger Altersorganisationen: CHF 20.–. Bezahlung mit Twint, Debit- oder Kreditkarten oder gegen Rechnung.

Vorname \_\_\_\_\_ Nachname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

Altersorganisation \_\_\_\_\_

Anzahl Tickets zu CHF 30.– \_\_\_\_\_ Anzahl Tickets zu CHF 20.– \_\_\_\_\_



## Grusswort des Regierungsrats

**Regierungsrat Mario Fehr** (parteilos) ist seit 2011 Vorsteher der Sicherheitsdirektion des Kantons Zürich, zu der auch das Kantonale Sozialamt gehört. Bei den Wahlen 2023 ist der Adliswiler mit den meisten Stimmen in den Zürcher Regierungsrat wiedergewählt worden.



## Wie unser Altersbild das Altern selbst beeinflusst

**Dr. Christina Röcke** studierte Psychologie in Berlin und den USA. Seit 2007 ist sie in Forschung und Lehre an der Universität Zürich tätig, gegenwärtig als Co-Direktorin des Ende 2022 gegründeten UZH Healthy Longevity Centers. Ihr Forschungsschwerpunkt liegt auf dem Zusammenspiel von subjektivem Wohlbefinden und Emotionen mit Kognition, Alltagsaktivitäten und Mobilität im erwachsenen und fortgeschrittenen Alter. Sie ist als Dozentin auch in der ausseruniversitären Lehre und Weiterbildung aktiv und Mitglied u. a. des Vorstands von Gerontologie CH und Präsidentin des Vereins Silbernetz Schweiz («malreden»).

Website: [www.hlc.uzh.ch](http://www.hlc.uzh.ch)



## Stellung und Aktivitäten der älteren Generationen – Herausforderungen und Chancen

**Prof. Dr. François Höpflinger**, em, Soziologe mit langjähriger Forschungstätigkeit in Alters- und Generationenforschung sowie Sozialdemographie. Autor diverser Fachpublikationen (und eines Science-Fiction-Romans). 2013 Preisträger der Stiftung Dr. J.E. Brandenberger für Aktivitäten im Bereich der Alters- und Generationenforschung und 2023 Preisträger des Erich Walser Generationenpreises des WDA-Forums und der Universität St. Gallen). Aktuell Mitarbeit an diversen Projekten, (Arbeit 50plus, gegen Einsamkeit im Alter, Qualitätslabel für Pflegeheime u. a.).

Website: [www.hoepflinger.com](http://www.hoepflinger.com)



## Nie zu alt fürs Gehirn – Wie wir durch neuronale Reorganisation geistig wachsen statt abbauen

**Dr. Barbara Studer** lädt in Ihrem Referat zum Mitdenken und Mitmachen ein. Sie ist Neurowissenschaftlerin und Gründerin von Hirncoach. Sie forscht und lehrt an der Universität Bern und ist Bestsellerautorin, Rednerin und Musikerin. Nach ihrer Promotion und einem Postdoc in kognitiven Neurowissenschaften baute sie ein Spezialinstitut für Lernen und Gedächtnis auf, bevor sie die Hirncoach AG mitgründete. Das inzwischen mehrfach ausgezeichnete Unternehmen bietet hybride Programme zur Förderung der mentalen Fitness und Gesundheit für Menschen jeden Alters und für Institutionen an. Website: [www.hirncoach.ch](http://www.hirncoach.ch)

**Wir danken unseren Gönnern für die finanzielle  
Unterstützung unserer 21. Zürcher Alterskonferenz.**

