

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 58 (1980)  
**Heft:** 5

**Rubrik:** Pro Senectute intern

### **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:** 22.01.2025

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



# PRO SENECTUTE INTERN

## Oktobersammlung auf vollen Touren

**PRO SENECTUTE**  
Für das Alter

**Gesundheit als Gabe und Aufgabe**

Gesundheit bedeutet körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden. Störungen machen krank. Krankheit ist zum Teil Schicksal, zum grossen Teil Fehlverhalten. Gesundheit ist ein ausgeglichenes Wechselspiel vieler Einflüsse, die wir entscheidend durch unsere Lebensweise steuern können.

**Genügend Erholung**

- Mit zunehmendem Alter werden ruhige Ferien (mindestens 3 zusammenhängende Wochen) und genügend Muße immer wichtiger. Wer schliefet, ist ein Schicksal (Kleist)

**Bebungsmangel schadet**

- Regelmässiges Training ist der Preis für das Wohlbefinden. Das Alter bewältigt man nicht im Liegestuhl!

**Wichtige Ernährung**

- 1/3 aller Schweizer hat Übergewicht. Wir essen zu fett – zu viel – zu viele, je kleiner der Cortisol, desto länger das Leben.

**Genussmittel mit Mass**

- Kaffee, Alkohol und Nikotin nur massvoll geniessen. Jeder Missbrauch wird zum Risikofaktor.

**Den Körper pflegen**

- Der ganze Körper braucht sorgfältige Pflege. Sich vernachlässigen heisst sich aufgeben.
- Wer einmal eine rezivende alte Dame werden will, muss mit 17 anfangen (Colette)

**Stress abbauen**

- Der ältere Berufsstätige sollte abends bewusst abschalten, den Feierabend geniessen und sich genügend Schlaf gönnen.

**Kontakte halten**

- Das Glück einer guten Ehe, oder Freunde, seiner Angehöriger bedarf der aktiven Pflege. Wer nichts geben will, empfängt nichts. Das gilt auch für Zärtlichkeit und Bewusstheit in der dritten Lebensrunde.

**Den Horizont erweitern**

- Neue Menschen, neue Landschaften kennenlernen, an Zeitfragen teilnehmen, alte Hobbys aufleben, Fertigkeiten und Traditionen an Junge weitergeben.

**Sich Freude gönnen**

- Die Augen für die Schönheiten der Natur, Kunst, Musik, Literatur öffnen sich nur, wenn man sich Zeit nimmt. Man gönne sich auch einmal ein Festessen. Wer nicht geniessen kann, wird ungeniessbar!

**Selbständig sein – selbständig bleiben**

**Lob des Alters**

Ich finde das Alter schön. Man hat keine Zukunft mehr – und die innere Harmonie kann wachsen. Ich arbeite sehr viel, das gehört zu mir. Die Bühne habe ich schon vor einigen Jahren aufgegeben, aber Fernseh- und Radiosendungen sind für mich noch immer sehr geliebte Aufgaben. – Ich lebe allein in meiner Wohnung, aber den Kontakt mit Menschen bringen mir meine Schüler – stets sehr ein Durstend – ins Haus. Ihnen gehöre meine meiste Zeit. Ungefähr die Hälfte bilde ich für den Beruf des Schauspielers (oder der Schauspielern) aus, die andern sind meist Bühnengeschäftige infolge mangelnder oder falscher Sprechtechnik, hauptsächlich Leiter oder solche, die es werden möchten. – Dies alles ist eine sehr anstrengende, aber beglückende Arbeit. Mit den meisten meiner ehemaligen Schauspielern bin ich noch durch Jahrzehnte – die sie in Engagements in Deutschland verleben – herzlich verbunden. Ich bedaure, dass wohl sehr viele alte Menschen ihre Tage nicht mehr erleben, sie nur noch verbringen, das macht sie alt und unweisch. Sie hören auf zu lesen, zu denken und – vor allem, sich zu beschäftigen. – Arbeit aber gibt dem Menschen Befriedigung, erhält ihn jung und lebendig. – Keine Langeweile aufkommen lassen! Man soll sich auch im Alter seines Lebens freuen.

*Ellen Widmann, 55 Jahre alt.*



Foto F. Vogel

## 1000. Fussbehandlung in Konolfingen

Frau Menzi von Konolfingen erlebte Ende Juli 1980 die 1000. ambulante Fusspflegebehandlung im Kirchgemeindehaus Konolfingen. Die ersten von der Beratungsstelle für Betagte in Langnau organisierten Behandlungen in Konolfingen fanden im März 1972 statt. Frau E. Kohler, welche von Anfang an die Anmeldungen entgegennahm und oft auch an den Behandlungstagen mitwirkt, überreichte der Jubilarin einen Blumenstrauss.

Die Beratungsstelle Oberemmental in Langnau hat als erste in der ganzen Schweiz 1971 mit der ambulanten Fusspflege begonnen. Heute werden an 23 verschiedenen Orten im Oberemmental regelmässig solche Behandlungen – bisher etwa 12 000 – angeboten. Dieser Dienst wird sehr geschätzt und rege beansprucht.

## Lyss: Kinderzeichnungen werben für Altersturnfest

Am 16. August fand auch in Lyss im Berner Seeland das 10-Jahr-Jubiläum des Altersturnen statt. 1400 Geburtstagsgäste fanden sich in der Eissporthalle ein und verfolgten ein begeisterndes Programm. Dass Ständerat Peter Gerber und Regierungsrat Dr. Kurt Meyer nebst viel Prominenz daran teilnahmen, zeigt eindrücklich, welch hohen Stellenwert man den

Unsere Leser wissen, dass Pro Senectute seit Jahrzehnten im Oktober eine Haussammlung durchführt. In einigen Regionen – wo wir zu wenig Sammler/innen finden – müssen wir uns mit einem Postcheckversand begnügen.

Die Sammler präsentieren nicht nur eine offizielle Liste mit unserem Signet, sie geben in jeder Haushaltung einen vierseitigen Prospekt ab. Hier sehen Sie die beiden Innenseiten mit einigen Tips zur Gesundheitspflege und einem eindrücklichen Aufruf der 85jährigen Schauspielerin Ellen Widmann.

Auf den beiden äusseren Seiten stellt sich jeweils Ihr Kantonalkomitee vor. Dort finden Sie auch alle Pro Senectute-Adressen Ihrer Region. Dank äusserst rationeller Herstellung der 1,7 Millionen Exemplare kostet dieser Prospekt nur knapp 4 Rappen. Und dank Tausenden von freiwilligen Sammlern hatten wir 1979 bei rund 3,5 Mio. Fr. Einnahmen nur 7 % Spesen.

**Wir bitten um freundlichen Empfang unserer Sammler und um eine Spende. Herzlichen Dank! Einzahlungen sind auch möglich auf PC 80-1970, Pro Senectute Schweiz, Zürich.**



# ALTERS- TURNFEST

SEE LAND



LYSS

Samstag 16.8.80  
von 13.30 - 17.30

73 Seeländer Turngruppen beimisst. Es zeigt aber auch, welche enorme Aufbauarbeit unsere Sozialarbeiterin, Rose-Marie Liniger, in ihrer Region geleistet hat. Ueber den Anlass können wir — bei 3400 Turngruppen — nicht mehr im einzelnen berichten. Wir möchten aber ein originelles Detail hervorheben: Fräulein Liniger verstand es nämlich, die Lehrerschaft von Lyss für die Schaffung von Werbeplakaten zu gewinnen. So entstanden 150 farbenfrohe Werke aus Kinderhand, die in allen Seeländer Gemeinden auf das Fest hinwiesen.

Wir glauben, dass die Einbeziehung von Kindern für beide Seiten nur positiv ist. Wir möchten darum die gute Idee mit Wärme zur Nachahmung empfehlen.

Unser Bild mit dem bejahrten Torhüter schmückte auch das Programmheft.

## Solothurner Senioren-Ferienpass

Oft wird auch bei Seniorenanlässen im Sommer eine Ferienpause eingeschaltet, was vor allem die Daheimgebliebenen bedauern. Unsere Sozialarbeiterin in Solothurn, Frau M. Jakob, erarbeitete darum mit einer Gruppe von Aeltern ein buntes Programm, das vom 1. Juli bis

29. August nicht weniger als 13 leichte Wanderungen, Besichtigungen, Spielnachmittage und Filmvorführungen umfasste. Der Ferienpass — Kostenpunkt nur 5 Franken — ermöglichte überall freien Zutritt. Die gute Idee — man zählte bis zu 40 Teilnehmern — fand so grossen Anklang, dass sich die Solothurner ab Oktober jeden 1. und 3. Sonntag des Monats um 14.30 Uhr vor dem Wartsaal des Hauptbahnhofs treffen wollen, um dann je nach Lust und Wetterlage einen Bummel, einen Hock oder einen Jass zu unternehmen.

## Pro Senectute Luzern informiert

In einem hübschen grünen Sammelmäppchen hat Pro Senectute Luzern auf 20 Einzelblättern sämtliche Dienstleistungen zusammengefasst. Knapp und klar wird jede dieser Aktivitäten beschrieben und durch eine Skizze illustriert. Die umfassende Information wurde an alle Behörden, Ortsvertreter und freiwilligen Mitarbeiter verteilt; sie wird — gegen Fr. 1.— in Briefmarken — auch an jedermann abgegeben. **Adresse: Pro Senectute, Luzern, Morgartenstrasse 7, 6003 Luzern.**

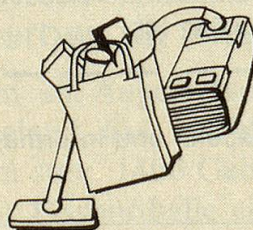
Die praktischen Luzerner liessen sich einen guten Spartrick einfallen: Von jedem Blatt wurden 5000 Vordrucke mit der Skizze hergestellt; der aktuelle Text kann dann jeweils in kleineren Auflagen vervielfältigt eingefügt werden.

### Haushilfedienst

Der **Haushilfedienst** hilft mit, so lange wie möglich in der eigenen Wohnung oder im eigenen Heim verbleiben zu können. Dies entspricht einem berechtigten Verlangen der älteren Menschen. Durch die regelmässige Betreuung zu Hause leistet der Haushilfedienst ausserdem einen aktiven Beitrag gegen die im Alter zunehmende Vereinsamung. Helferinnen unterstützen Sie bei Ihren täglichen Aufgaben dort, wo Ihre eigenen Kräfte nicht mehr genügen. Bei Krankheit helfen wir bei der Pflege mit.

**Einsatzstelle:** Obergrundstr. 61  
6003 Luzern  
Tel. 041/23 73 45

**Sprechstunden:**  
Dienstag 8.00 - 11.00  
Donnerstag 14.00 - 16.00



### Altersschwimmen

Für Frauen und Männer ab 55 Jahren besteht die Möglichkeit, sich im Wasser zu bewegen. Die Schwimmstunden sind speziell auch für **Nichtschwimmer** geeignet. Das Schwimmen wird in geheizten Lehrschwimmbecken durchgeführt.

Ueber Zeit und Ort der Schwimmstunden gibt die Pro Senectute, Obergrundstr. 61, 6003 Luzern, Tel. 041/23 10 70 Auskunft.



Redaktion Peter Rinderknecht