Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 58 (1980)
Heft: 4

Artikel: Senioren-Clubs auf eigenen Füssen
Autor: Schmid, Inge / Rikli, Erika / Litscher, Arthur
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723561

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.07.2025

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

Interessieren Sie sich für die Vermittlung von Tierplätzen?
Dann können Sie sich **bis 5. September** bei uns melden. Wir werden dann Ihre Adressen in der Oktober-Zeitlupe veröffentlichen.
Redaktion Zeitlupe, Postfach, 8027 Zürich

gänger wie ich) zwei- bis dreimal im Jahr Ferien machen, wenn sie Tiere lieben und vielleicht früher selber welche hatten. Auch hier in Basel gehe ich oft mit fremden Hunden spazieren, wenn ich höre, dass sie zu wenig an die Luft kommen.
Bei vermögenden Leuten lasse ich mir ein Taschengeld bezahlen, die Reise wird auf alle Fälle berappt, zum Essen hinterlassen die Tierbesitzer meist einen vollen Eisschrank. Mir ist noch gar nichts Unangenehmes passiert, im Gegenteil, ich stehe mit manchen Familien in ständigem Briefwechsel und gehe wieder. Da ich als Kind melken und Kälber tränken lernte, würde ich mir auch dies noch zutrauen, aber auch Hühner, Schafe oder Ziegen könnte ich notfalls hüten.
So bleibe ich im Geist jung und beweglich, werde von meinen Schmerzen abgelenkt und bin glücklich. Gerne möchte ich mit meinen Freunden Anmeldungen für beide Seiten übernehmen, doch müssten eigentlich in jeder Landesgegend solche Vermittlungsstellen durch Senioren entstehen. *Helen Brefin*

Vermittlung von Tier-Ferienplätzen
Unter diesen drei Adressen können Sie anfragen, wenn Sie im Raume Nordschweiz

- Tiere während der Ferien betreuen lassen wollen,
- Tiere in den Ferien hüten wollen

Herrn Max Tschan, Mühlackerstrasse 9, 4402 Frenkendorf, 061 / 94 28 57
Frau Betti Kallen, Wattstrasse 15, 4056 Basel, 061 / 57 45 37
Frau Helen Brefin, Solothurnerstrasse 45, 4053 Basel, 051 / 35 67 01
Diesen Senioren können Sie um die Essenszeit anrufen. Für ihre Bemühungen wäre eine Vermittlungsgebühr von Fr. 10.— angemessen, da sie ja alle eine Kartei aufbauen müssen.

Senioren-Clubs auf eigenen Füssen

«Musizierende Senioren» Winterthur

In der Winterthurer Begegnungsstätte «Zentrum am Obertor» ist jeweils am Mittwochvormittag Frau Musica zu Gast. Da flötet und geigt es im Saal unten nach klassischer Manier,

während aus dem Sekretariat der «Musizierenden Senioren» ein lüpfiger Volkstanz ertönt. Die «Mu-Sen» huldigen der Muse! Sie tun dies in eigener Regie, mit viel Hingabe und Freude. Anfang 1978 rief Pro Senectute die älteren Hobbymusiker auf, ihre Instrumente wieder hervorzuholen und sich mit Gleichgesinnten zum gemeinsamen Musizieren zusammenzuschliessen. An einem ersten Treffen fanden sich rund fünfzig Interessierte ein. Zwei Helferinnen übernahmen die Aufgabe, Musizierpartner zu vermitteln. Fragebogen lieferten ihnen die nötigen Informationen für die Bildung von kleineren und grösseren Gruppen. Da treffen sich beispielsweise zwei Frauen regelmässig zum vierhändigen Klavierspiel, ein Blockflöten-«Virtuose» findet endlich den einfühlsamen Pianisten, und eine begeisterte Streicherin erhält die Möglichkeit, auch einmal die erste Geige zu spielen. Es ist oft erstaunlich, mit wieviel Verständnis und Geduld die Musizierpartner einander begegnen.

Das Spielen in Gruppen erfordert ein gewisses Mass an Rücksichtnahme und Toleranz. Diese kleine persönliche Einschränkung lohnt sich aber, denn gerade das gemeinsame Musizieren verbindet und beglückt. Es zeigt sich auch, wie kreativ ältere Menschen sein können, wenn sie durch den Kontakt mit Gleichgesinnten ein Echo finden: Heimliche Komponisten geben sich zu erkennen, Improvisationstalente entfalten ungeahnte Fähigkeiten, und «Dichter» verleihen ihrer Musikbegeisterung beredten Ausdruck. Es liegt den beiden Sekretärinnen daran, die Autonomie der Gruppen aus eben diesem Grund zu fördern und sich womöglich auf die administrative Hilfe zu beschränken. Ihr Sekretariat bleibt gleichwohl ein beliebter Treffpunkt, wo man Erfahrungen mitteilt, Trost und Ermutigung findet und eigene Ideen weitergeben kann.

Die Gründung des Orchesters war eine solche Idee. Es besteht aus 15 Mitgliedern verschiedenen Alters und verwaltet sich völlig eigenständig. Immer im Herbst veranstaltet es zusammen mit einigen jugendlichen Musikschülern ein Konzert und unterstützt so den Leitgedanken des «Zentrums», Jung und Alt zusammenzubringen. Andere Spielgruppen bereiten während des ganzen Jahres in Heimen und Spitälern Freude. Für viele bedeutet es eine zusätzliche Motivation, ihre «Künste» vor Publikum zu Gehör bringen zu können, andere wiederum empfinden dies als eine Belastung und möchten «nur» zur eigenen Freude musizieren. Jeder ist völlig frei, das zu tun, was ihm entspricht. Das wichtigste Anliegen ist und bleibt die sinnvolle und beglückende Tätigkeit in einer Gemeinschaft. *Inge Schmid*

Warum steigert SADETON-G besonders bei älteren Menschen die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit?

Weil SADETON-G in ausgewogener Zusammensetzung verschiedene biovitale Wirkstoffe enthält, verhütet und bekämpft es Abnützungserscheinungen, die mit dem Älterwerden auftreten. Es hilft bei Ermüdungserscheinungen, Konzentrationsschwäche, Vergesslichkeit, Gedächtnisschwäche, Schlafstörungen.

Auch für Diabetiker – da ohne Zucker. Gut verträglich – ohne Nebenwirkungen.

Sie fühlen sich frisch und gestärkt mit SADETON-G, dem seit 10 Jahren bewährten Aufbaupräparat. Mit 31 lebensnotwendigen Wirkstoffen, wie Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Ginseng-Extrakt. In Kapselform – angenehm einzunehmen.

In Apotheken und Drogerien. Falls nicht vorrätig, direkt durch SADEC AG, Drogerie-Abteilung, 6362 Stansstad / Tel. 041 - 61 24 24

SADEC AG – seit 1932 im Dienste der Gesundheit

Seniorenclub Oetwil an der Limmat

In unserer Gemeinde wurde seit je durch den örtlichen Frauenverein, in Verbindung mit Pro Senectute, invaliden und kranken AHV-Bürgern Hilfe geleistet: Mahlzeitendienst, menschliche Betreuung und Krankenwartung. Einmal im Monat wurde für die «armen Alten» ein Nachmittag im Spycher durchgeführt. Die Frauen kochten Kaffee, spendierten Kuchen oder Gipfeli. Man spielte Lotto, oder der Herr Pfarrer sprach Erbauendes. Die Teilnehmer waren meistens Frauen — Männer genierten sich. Durch die Rezession 1973 wurden viele AHV-Bezüger, die bis dahin arbeiteten, pensioniert. Damit gab es einen Zuwachs von männlichen Senioren, die unerwartet zur Untätigkeit verurteilt wurden. Zwangsläufig besuchten immer mehr Männer die Altersnachmittage. Vom Beruf her gewohnt zu planen und zu organisieren, boten sie sich an den Nachmittagen z. B. zu Vorträgen mit eigenen Lichtbildern an.

Auch die Altersnachmittage des Frauenvereins wurden bald, durch die Initiative einiger Senioren, umgestaltet. Sie gründeten — im Einvernehmen mit dem Frauenverein und im Kontakt mit dem Gemeindepräsidenten — einen Seniorenclub mit eigenen Richtlinien.

Die Vorbereitung für alle monatlichen Seniorennachmittage wird vom Vorstand jeweils in kurzen Aussprachen getroffen. Der Frauenverein überliess uns erfreulicherweise seine Kaffeemaschine, so können wir in eigener Regie Kaffee, Gipfeli und selbstgebackene Kuchen zu kleinen Preisen anbieten. Mit diesen Einnahmen betreuen wir kranke Senioren, denen es sicher ein Trost ist zu wissen, dass sie in schweren Tagen nie allein sind.

Der Vorstand schickt allen im AHV-Alter stehenden Bürgern unserer Gemeinde Geburtstagsgrüsse, was vielen Freude macht.
Kontakt verlangt Initiative! Marga Bührig schreibt: «Vielleicht müssten wir einander Mut machen, das, was wir wirklich wollen, zu erkennen. Es zu messen an dem grossen Anspruch einer Welt, in der es leichter sein wird, zu lieben. Um kleine Schritte aus der Isolation zum Miteinander und Füreinander.»

Arthur Litscher

Münchwilen: Pensionierte im Dienste der Öffentlichkeit

In der Gemeinde Münchwilen TG gibt es eine ganze Anzahl pensionierte Männer, die sich gemeinnützigen Institutionen selbstlos zur Verfügung stellen. Drei Mitbürger führen für den Gemeinnützigen Frauenverein eine gut frequentierte Brockenstube, was dem Verein jedes Jahr mehrere tausend Franken einbringt. — Dank der spontanen Mithilfe der Pensionierten herrscht im örtlichen Verkehrs- und Verschönerungsverein eine rege Aktivität. Seit mehreren Jahren organisiert der VVM in der Region die Altglassammlung, die jedes Vierteljahr durchgeführt wird. Das Flaschenglas wird eingesammelt und, nach Farben getrennt, in SBB-Wagen verladen und der Wiederverwertung zugeführt. Der Erlös fliesst in die Kasse des VVM. Ferner unterhalten eine Anzahl Pensionierter für den Verkehrs- und Verschönerungsverein über 40 im Gemeindebann stehende Ruhebänke. Sie sind, wo nötig, auch mit dem Versetzen neuer Bänke beschäftigt. Drei vom VVM angelegte Rastplätze mit Bratstellen und montierten Kinderspielgeräten werden ebenfalls von Pensionierten laufend in Ordnung gehalten. Zwei Pensionierte arbeiten journalistisch zusammen und stellen der Presse Bildberichte zu.

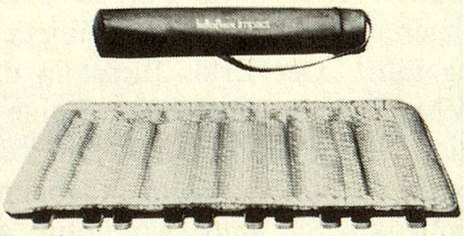
Bildbericht Eugen Bühler

Die gute Idee aus Belgien

Die Mitglieder eines Seniorenclubs in Brügge sind sehr begehrte Fremdenführer. Sie stehen in Verbindung mit den örtlichen Reisebüros und zeigen auswärtigen Seniorengruppen in langsamem Tempo mit häufigen Rastaufenthalten ihre schöne Stadt.

Wo sind die rückenfeindlichen Betten?

Dort, wo die Betten muldenartig durchhängen, dort, wo man morgens wie gerädert erwacht, dort ist die Wiege der Rückenbeschwerden. Tun Sie etwas dagegen, bestellen Sie Lattoflex-Impact, den genialen Bettverbesserer!
Lattoflex-Impact ist im Nu zwischen Unterfederung und Matratze ausgebreitet und verleiht dem Bett die notwendig stützende Elastizität. So liegen und schlafen Sie besser! Lattoflex-Impact, der einzigartige Bettverbesserer, lässt sich sogar auf den Zustand des Bettes einstellen.
Fr. 136.–



Tragetui aus Kunstleder (damit Sie Lattoflex-Impact auch auf die Reise mitnehmen können). Fr. 27.–

P. Straubhaar,
3600 Thun 5
Burgstrasse 35,
Telefon 033 22 21 44

lattoflex impact

Z August 80 0104

Coupon
Ein Gratis-Test wird Sie überzeugen!
Senden Sie mir Lattoflex-Impact unverbindlich zum Gratis-Test. Garantiertes Rückgaberecht innert 10 Tagen!

Name _____

Strasse _____

PLZ/Ort _____

Seniorenclub Horgen

Der Seniorenclub Horgen wurde auf Initiative der Ortskommission von Pro Senectute durch einige Senioren gegründet. Auf ein Zeitungsinserat hin erschienen im November 1977 40 Interessenten zu einer ersten Besprechung. Gewünscht wurden Jassnachmittage, Wanderungen und Besichtigungen. Der Club sollte die Form eines Vereins erhalten. Für alle weitern Vorbereitungen wurden fünf Männer und Frauen aus dem Kreis dieser Interessenten bestimmt, die die Arbeit rasch an die Hand nahmen. In der Gründungsversammlung von Januar 1978 wurden Vorstand, Statuten und Programm genehmigt.

Seither hat sich der Club gut entwickelt. Es gehören ihm zurzeit 166 Mitglieder an von 60 bis 89 Jahren, davon ungefähr ein Drittel Männer. Mit dem Mitgliederbeitrag von zehn Franken im Jahr konnten bisher alle Spesen gedeckt werden, da wir die verschiedenen Räume gratis benützen können und alle Vereinsmitglieder ehrenamtlich arbeiten.

Das Programm wird dreimal im Jahr ausgearbeitet und versandt. Alle zwei Wochen findet ein Spielnachmittag statt. Für jeden Freitag — das ganze Jahr hindurch — steht eine Wanderung auf dem Programm, in das sich fünf Wanderleiter teilen. Grundsätzlich finden die Wanderungen bei jedem Wetter statt, wobei die Wanderleiter die Routen bei schlechtem Wetter abkürzen können. Die Horgener sind wetterfest. Auch bei schlechtesten Wetterverhältnissen finden sich in der Regel einige Wanderlustige ein. Am beliebtesten sind die Wanderungen von 1½—3 Stunden Gehdauer. Um aber auf die verschiedenen Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen, werden an einem andern Wochentag gelegentlich Wanderungen für «ganz gemächliche Geher» und solche für ganz tüchtige Wanderer mit Gehzeit bis zu 5 Stunden angeboten.

Daneben finden Bildungsveranstaltungen und Fabrikbesichtigungen statt, die besonders geschätzt werden.

In den Statuten ist unser Ziel wie folgt umschrieben: «Der Club erstrebt Geselligkeit und Kameradschaft unter den AHV-Rentnern von Horgen und Umgebung und fördert deren Aktivität.» Dieses Ziel konnte erreicht werden.

Dr. Erika Rikli