

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 65 (1987)  
**Heft:** 4

**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**

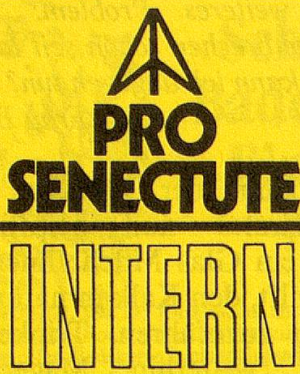
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **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.](#)

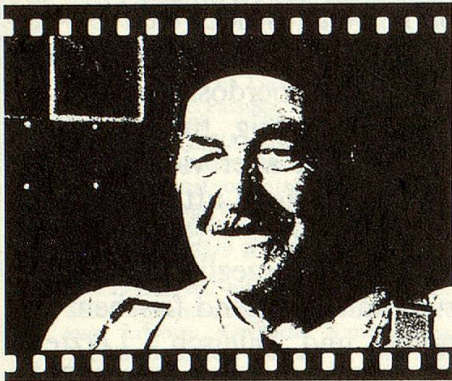
**Download PDF:** 02.02.2025

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



**PRO  
SENECTUTE**  
**INTERN**

**MEDIEN  
KATALOG**  
zum Thema Alter



**PRO  
SENECTUTE**  
Für das Alter

Die Fachstelle für AV-Medien der Pro Senectute Schweiz hat soeben die vierte Ausgabe ihres Katalogs herausgegeben. Um dieses für die Information und Schulung im Bereich Altersarbeit notwendige Nachschlagewerk aktuell zu erhalten, erscheint es alle zwei Jahre neu.

Der «Medien-Katalog zum Thema Alter», redigiert von Hanspeter Stalder und Verena Schaar, beinhaltet 250 Titel: 16-mm-Filme, Videos, Tonbilder, Dias, Tonkassetten. Er ist um 100 Titel umfangreicher als die letzte Ausgabe. Denn neu enthält er Tonbilder und Dias sowie die Videokassetten der Pro Senectute-Videothek. Diese umfasst Sendungen des Fernsehens DRS, die durch Pro Senectute an Verleihstellen vermittelt und dort ausgeliehen werden.

Die Medien sind in alphabetischer Reihenfolge eingeordnet. Sie werden mit einer kurzen In-

haltsangabe, einer Wertung und allen notwendigen technischen und organisatorischen Angaben vorgestellt. Am Schluss sind Gesprächsthemen aufgeführt, für die sich die einzelnen Medien besonders eignen. hps

*Die 150seitige A5-Broschüre kostet Fr. 10.– (inkl. Porto). Bestellungen an Pro Senectute, Fachstelle für AV-Medien, Postfach, 8027 Zürich, Tel. 01/201 30 20.*

**Selbsthilfegruppen  
und -organisationen:  
Gesamt-  
schweizerisches  
Verzeichnis**

Auf Anregung der schweizerischen EURAG-Mitglieder hat Pro Senectute Schweiz unter Mitwirkung der kantonalen Pro Senectute-Stellen und der Selbsthilfegruppierungen ein Verzeichnis aller gemeldeten Selbsthilfegruppierungen herausgegeben. Es umfasst insbesondere – nach Kantonen geordnet – die Namen der Organisationen und Gruppen, die Kontaktpersonen, Struktur, Häufigkeit der Zusammenkunft, Ziele, Tätigkeitsschwerpunkte und Gründungsjahr. Bei Bedarf soll das Verzeichnis weitergeführt werden.

*Das Verzeichnis kann zum Selbstkostenpreis von Fr. 20.– bei Pro Senectute, Zentralsekretariat, Postfach, 8027 Zürich, bestellt werden.*

**Beratungsstelle Wil  
in neuen Räumen**

Die Beratungsstelle Wil ist zuständig für die Bezirke Wil, Altoggenburg und Untertoggenburg. Am 1. Januar 1972 wurde sie in der Alterssiedlung Flurhof eröffnet, um möglichst nahe bei den älteren Leuten zu sein. Dies brachte mit sich, dass die Beratungsstelle von den Anliegen der Bewohner dieser Alterssiedlung «überfordert» wurde. 1974 ver-

legte man diese deshalb an die Bahnhofstrasse 20, wo zwei Räume zur Verfügung standen. Ständig wachsende Aufgaben bewirkten Raumknappheit. Bei der Suche nach neuen Räumlichkeiten hatte man das Glück, ein Haus zu finden, das gerade umgebaut wurde. Man konnte so noch in den Detailplanungen mitwirken und die Räume nach den eigenen Bedürfnissen einrichten. Heute hat jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter ein eigenes Büro; dazu wurde ein Mehrzweckraum eingerichtet, der für Schulung, Kurse, Seniorentreffs und anderes vorgesehen ist. Dank diesen neuen Räumlichkeiten kann die Beratungsstelle Wil nun mehr Angebote machen: Ein Seniorentreffpunkt kann aufgebaut und ein Quartierstützpunkt für ältere Anwohner ermöglicht, Kurse für Gedächtnistraining und Fremdsprachen für Senioren können angeboten werden. Für die Pro Senectute-Mitarbeiter selbst können nun Weiterbildungsveranstaltungen und Tagungen durchgeführt werden, ältere Künstler sollen die Möglichkeit erhalten, Ausstellungen zu veranstalten.

Daneben bietet die Pro Senectute Wil aber auch einige andere Dienste an: So unterstützt und erleichtert der Haushilfedienst das Wohnen zu Hause durch Übernahme von hauswirtschaftlichen Aufgaben, pflegerischen Handreichungen und mitmenschlich-begleitenden Aufgaben. Der Putzdienst erledigt strenge Putzarbeiten, und der Mahlzeitendienst bringt älteren Menschen fertig zubereitete, vollwertige Hauptmahlzeiten ins Haus. In verschiedenen Alterssiedlungen besteht für die Bewohner sogar die Möglichkeit, das Mittagessen zweimal pro Woche gemeinsam einzunehmen. Neben dem Fahrdienst, dem Altersturnen, verschiedenen Kursangeboten, dem Altersschwimmen und dem Club der

Älteren gibt es in Wil auch eine Nachtwache: Ehemalige Krankenschwestern und Pfleger leisten bei Schwerkranken jeden Alters Nachtwache.

Ältere Menschen können in grösste Not geraten, wenn sie plötzlich krank werden oder einen Unfall erleiden. In einer Art Selbsthilfeorganisation schliessen sich vier bis sechs von diesen zu einer Kette zusammen, jeder bildet ein Glied in der Kette. In einer vorher bestimmten Reihenfolge rufen sich alle regelmässig an und können so zu ihrer eigenen Sicherheit beitragen.

Die Beratungsstelle Wil kann täglich von 8.00 bis 12.00 Uhr und von 13.00 bis 17.00 Uhr telefonisch erreicht werden (Tel. 073/23 85 85) oder während den Sprechstunden am Montag und Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr besucht werden. In Flawil finden die Sprechstunden jeden Mittwoch von 14.00 bis 16.00 Uhr im Gemeindehaus statt.

Neue Adresse: Pro Senectute, Beratungsstelle Wil, Hörnlistrasse 6/8, 9500 Wil.

## Gründung eines Senioren-Orchesters

Bekanntlich rosten brachliegende Kräfte und Talente ein. Deshalb beabsichtigt Pro Senectute Thurgau, ein Senioren-Orchester zu gründen, in welchem Musikbegabte des Kantons ihre musikalischen Fähigkeiten pflegen können. Mit Herrn Bruno Zahner aus Kreuzlingen steht bereits ein erfahrener und musikbegeisterter Dirigent zur Verfügung. Alle aktiven und schon passiv gewordenen «Instrumentalisten» werden aufgefordert, ihr vielleicht schon verstaubtes Instrument auszugraben und sich rasch entschlossen zu melden.

Anmeldungen: Geschäftsstelle in Weinfelden (Tel. 072/22 51 20) oder bei der Beratungsstelle in Frauenfeld (Tel. 054/21 58 01).



Viele ältere Wildhauser waren einer Einladung zu einem gemütlichen Mittagessen gefolgt, das von der Gemeinde und den «Fundgrueb-Frauen» gestiftet wurde.

Foto: Paul Gubler

## Wildhaus: Altersnachmittag mit gemütlichem Mittagessen

Irmgard Litscher, Organisatorin der Altersnachmittage in Wildhaus, konnte kürzlich die älteren Wildhauser zu einem gemütlichen Mittagessen einladen, dessen Kosten von der Gemeinde und von den Fundgrueb-Frauen getragen wurden. In der grossen Schar der Gäste fand man den frischgebackenen Gemeindeamman Lorenz Liechi wie auch alt Gemeindeamman Ernst Hüberli.

Beide ergriffen das Wort. Während Lorenz Liechi von seinen

Plänen und Überzeugungen sprach – die Berglandschaft solle nicht verschandelt und Wildhaus nicht zum Museum werden –, erzählte Ernst Hüberli aus seiner elfjährigen Amtszeit. Als eines der schönsten Erlebnisse erwähnte er den Empfang des einheimischen Skispringers Walter Steiner.

Die Veranstaltung wurde mit verschiedenen Musikbeiträgen umrahmt, wobei auch die Tanzfreudigen auf ihre Rechnung kamen.

Ruth Gubler-Küng

Gebe

## Glasharfenkonzerte

zu jeder Gelegenheit.

Höflich empfiehlt sich

Liselotte Behrendt-Willach

c/o Rolf Willach

Staudenhofstrasse 10

8274 Tägerwilen

## Apropos: «Ein Tänzlein in Ehren ...»

Manche Leser der «Zeitlupe» wurden durch den in der letzten Ausgabe erschienenen Artikel «Ein Tänzlein in Ehren ...» animiert, ebenfalls einmal mitzutun, und sind vielleicht dadurch abgeschreckt worden, dass die Tanzveranstaltungen zu weit von ihrem Wohnort entfernt stattfinden.

Dem ist aber nicht so: Es gibt selbstverständlich nicht nur die im Artikel erwähnten Tanzveranstaltungen, es gibt eine grosse Anzahl davon! Wer Interesse hat, einmal wieder zu tanzen, kann sich an die kantonalen Komitees der Pro Senectute oder auch an die Beratungsstellen wenden. Diese wissen am ehesten, wo in Ihrer Nähe eine Tanzmöglichkeit vorhanden ist.

## «Aktion P» in Weinfelden

Die Ortsvertretung Pro Senectute Thurgau führte kürzlich in Weinfelden die «Aktion P» ein. Diese will älteren Arbeitssuchenden kostenlos eine Teilzeitbeschäftigung vermitteln. Sehr oft ermöglicht eine solche Arbeit Senioren, die auf Arbeitseinsätze angewiesen sind, zu helfen, ja sogar neue Kontakte zu knüpfen. Die Entschädigungen für solche Arbeiten sollen auf partnerschaftlicher Basis geregelt werden.

*Sollten Sie an einem Einsatz Interesse haben oder Beschäftigungsmöglichkeiten anbieten können, melden Sie sich bei:*

*Frau Hedy Hörnlmann, Gerbergässli 4, 8570 Weinfelden, Tel. 072/22 51 86, oder bei Pro Senectute, Freistrasse 4, 8570 Weinfelden, Tel. 072/22 51 20.*

## Badezeit für Senioren in Zofingen

Die Senioren-Tribüne Zofingen und Umgebung hat auf Anregung von Badmeister Heinz Blum etwas Besonderes organisiert: Einmal in der Woche können Frauen und Männer im AHV-Alter am Morgen die Badi für sich ganz allein benützen. Früh am Morgen wird der Badmeister zeigen, welche Übungen im Wasser der Gesundheit zuträglich sind.

Es besteht die Möglichkeit, nach einer solchen «Badektion» auch das Frühstück im Restaurant einzunehmen oder sogar mit Freunden einen Jass zu klopfen.

### ... nur ein Lächeln

Schild eines Strassenmusikanten: «Wenn Sie kein Geld haben, tut's auch ein Lächeln!»

# Arosa

Die windgeschützte Arosener Bergschale mit den duftenden Tannenwäldern bietet Ihnen eine faszinierende Landschaft für Spaziergänge und Wanderungen abseits von Hast und Lärm.

## HOTEL ORELLI

Das **Senioren-Hotel** von Arosa, wo man sich richtig wohl fühlt, nur wenige Minuten von Bahnhof und Bergbahnen entfernt, mit einmaligem Ausblick auf die Arosener Berge.

**SENIOREN-Preise** (Vollpension, alles inbegriffen)  
Zimmer mit fl. k. und w. Wasser, Tel. + Radio Fr. 48.-  
Zimmer mit Dusche/Bad, WC, Tel. + Radio Fr. 58.-

Termin: 5. Juni bis 25. Oktober 1987  
29. Nov. bis 20. Dezember 1987

### SENIOREN-Spezialwochen

Hotel Orelli – 7050 Arosa – Telefon 081/31 12 09

### Coupon

Senden Sie mir kostenlos Arosa- und Hotelprospekt mit Preisliste.

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

## Haben Sie schon daran gedacht,

jemandem aus Ihrem Bekanntenkreis ein Abonnement der «Zeitlupe» zu schenken?

(siehe Coupon Seite 87)

**TREPPEN**  
**LIFTE** Dokumentation  
Beratung · Montage

**HERAG TREPPENLIFTE**  
Dollikerstrasse 28  
8707 Uetikon am See  
Telefon 01/920 05 04



Senden Sie mir Ihre Dokumentation:

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse: \_\_\_\_\_

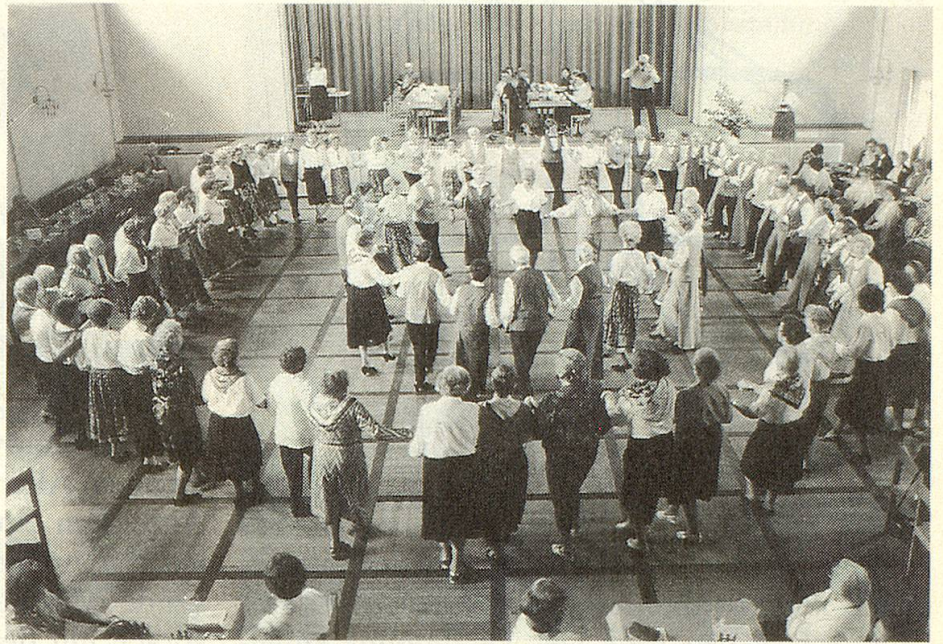
Ort: \_\_\_\_\_ Tel.: \_\_\_\_\_

# «Jetzt bin ich ein ganz anderer Mensch»

Mehr als 150 frohgestimmte Basler Tänzerinnen und Tänzer trafen sich am 6. Mai im Landgasthof Riehen, um das zehnjährige Bestehen der Senioren-Volkstanzgruppen der Pro Seneclute zu feiern. Im Mittelpunkt dieses Festes stand natürlich der Volkstanz: Gemeinsame Tänze und Darbietungen einzelner Gruppen wechselten ab. Fünf Leiterinnen und 28 Tänzerinnen und Tänzer konnten im Rahmen dieses Jubiläumsfestes für ihre zehnjährige Zugehörigkeit zu einer der zehn Volkstanzgruppen von Basel-Stadt und Riehen geehrt werden.

Volkstanz ist wesentlich vielseitiger, als man gemeinhin denkt. Die Vorstellung von etwas eher Langweiligem, Hausbackenem muss man sehr rasch revidieren, wenn man so abwechslungsreiche Darbietungen verfolgen kann, wie sie anlässlich des Jubiläumsfestes der Senioren-Volkstanzgruppen gezeigt wurden. Das Repertoire der Gruppen zählt Dutzende verschiedener Tänze. Es kann deshalb nicht verwundern, wenn das Interesse am Volkstanz allgemein (nicht nur bei Senioren) zunimmt und auch die überlieferten Schweizer Volkstänze wiederentdeckt werden.

Musik und Rhythmus bewirken oft «wahre Wunder» durch die intensive Wechselwirkung zwischen Körper und Seele. Im Vordergrund steht die Freude an der Musik und Bewegung und am geselligen Zusammensein. Auch das Selbstvertrauen wird gestärkt, und man ist mit Recht stolz auf gemeinsam erarbeitete schwierige Schritte. Zur Lockerung der Gelenke und zum Training der Muskeln kommt die Verbesserung von Gedächtnisleistung und Reaktionsfähigkeit hinzu. Es scheint, dass gerade die Kreistänze, bei denen sich alle Teilnehmer bei der Hand fassen, oft ungeahnte Kräfte



Die Basler Senioren-Volkstanzgruppen trafen sich am 6. Mai im Landgasthof Riehen.  
Foto: Marlen Minikus

freisetzen und auch eine Wirkung gegen depressive Verstimmtheit zu entfalten vermögen. «Eigentlich hatte ich gar keine Lust heute – aber nun bin ich wieder ein ganz anderer Mensch!» so oder ähnlich äussern sich immer wieder begeisterte Mitglieder von Senioren-Volkstanzgruppen am Ende des wöchentlichen Tanztrainings. Es ist deshalb immer wieder beeindruckend, was durch diese Senioren-Volkstanzgruppen alles an Positivem ausgelöst wird, das vielleicht noch höher eingeschätzt werden darf als die di-

rekten Auswirkungen des Tanzens. Die menschlichen Kontakte, die sich hier spielerisch ergeben, gehen oft weit über das gemeinsame Tanztraining hinaus. Man lädt sich gegenseitig ein, unternimmt allerlei miteinander, besucht sich bei Krankheit und im Spital oder geht miteinander in die Ferien.

«Es steckt viel mehr hinter dem Volkstanz, als man glaubt, aber das kann man nur richtig erfahren, wenn man mitmacht», so drückt eine der Leiterinnen ihre Überzeugung aus.

Marlene Minikus

## Baselland: Sprachkurse seit zwölf Jahren

Zweimal jährlich führt Pro Seneclute Baselland Fremdsprachenkurse für Anfänger und Fortgeschrittene durch. Pro Semester nehmen ungefähr 250 Männer und Frauen an den fünfzehn Wochen dauernden Kursen teil.

In Allschwil, Arlesheim, Binningen, Liestal, Muttenz und Sis-

sach werden Englischkurse, in Muttenz zusätzlich Spanischkurse, in Binningen und Liestal auch Italienischkurse angeboten, währenddem in Liestal ein Auffrischkurs in Französisch belegt werden kann.

Redaktion: Franz Kilchherr