Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 67 (1989)
Heft: 4

Rubrik: Pro Senectute aktuell

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: 14.07.2025

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

ken, ist aber sicher eine wertvolle Ergänzung einer natürlichen Behandlung von Magenbeschwerden. Leider haben gerade diese einfachen und billigen Heilmittel – wie übrigens auch die verschiedenen Magenschondiäten – in den letzten Jahren stark an Bedeutung verloren.

Elektrische Wärmedecke

Ich leide an Arthrose, bin 78 Jahre alt, meine Nerven sind ziemlich strapaziert. Nun erhielt ich an Weihnachten eine elektrische Wärmedecke geschenkt. Ist es nur Einbildung oder ist es möglich, dass ich mich wegen dieser Decke jeden Morgen wie «erschlagen» fühle? (Ich legte die Decke unter das Leintuch, sie stellte automatisch ab.) Nachdem ich die Decke nach einigen Tagen wieder entfernt hatte, ging es mir besser.

Frau A. R. in B.

Ihre Beobachtung mit der Wärmedecke im Bett hat nichts mit Einbildung zu tun, sondern entspricht einer allgemeinen Erfahrung. Obwohl jeder sein individuelles Bettklima braucht, ist ein zu warmes Bett oder ein überheizter oder schlecht gelüfteter Schlafraum dem erholsamen Schlaf ebenso wenig förderlich wie ein heisses Bad vor dem Zubettgehen. Ihre strapazierten Nerven werden dadurch vermutlich noch mehr gereizt, was Ihre Abgeschlagenheit erklärt. Versuchen Sie es doch lieber mit der altbewährten Bettflasche, die Sie während der Nacht erst noch mühelos aus dem Bett entfernen können. *Dr. med. Peter Kohler*

Senden Sie Ihre Fragen an den AHV-Fachmann, den Juristen oder den Arzt an:

«Zeitlupe»
Sie fragen – wir antworten
Postfach, 8027 Zürich

PRO SENECTUTE

Aktuell

In unserer Rubrik «Pro Senectute aktuell» wollen wir neben unseren älteren Lesern auch Personen ansprechen, die sich für Altersfragen interessieren oder mit älteren Menschen zusammenarbeiten.

Redaktion «Zeitlupe»

Traditionelle Geburtstagsfeier für die 80jährigen

Bereits zum 12. Mal veranstaltete die Pro Senectute Zürich eine Geburtstagsfeier für die 80jährigen. Von den 3000 verschickten Einladungen wurde die Hälfte angenommen. 1500 80jährige – oder gut 120 000 Jahre – kamen am 7. Juni im Kongresshaus zusammen und feierten gemeinsam Geburtstag.

Für zwei der Gäste fiel die Feier im Kongresshaus exakt mit dem persönlichen Geburtsdatum zusammen. Beide erhielten einen prächtigen Geburtstagsstrauss, den der eine Jubilar, Herr Hans Braschler von der Nordstrasse, spontan an eine Tischgenossin im Rollstuhl weiterverschenkte. Leider ist Herr Braschler fast blind. Das Lesen, früher eine seiner Lieblingsbeschäftigungen, ist ihm bald zu beschwerlich. Hoffen wir, dass sein Geburtstagswunsch in Erfüllung geht und er bald jemanden findet, der ihm die langgewordenen Tage gelegentlich mit Vorlesen verkürzt!

Das bunte Programm der Geburtstagsfeier präsentierte Elisabeth Schnell auch dieses Jahr wieder mit viel Charme und Herzlichkeit. Rassige Klänge der Kavalleriemusik, welche in nostalgischen Uniformen aus der Zeit der Jahrhundertwende aufspielte, eröffneten den Festakt. Nach den Begrüssungen von Dr. Hans-Georg Lüchinger, Präsident der Pro Senectute Zürich, und Stadtpräsident Dr. Thomas Wagner, versetzte der Kinderzirkus Robinson die Zuschauer mit attraktiven Nummern in Staunen. Allerdings, so meinte Elisabeth Schnell, sei bei der Nachahmung dieser Kunststücke Vorsicht geboten. Vor allem die gewagten Kunstrad-Darbietungen sollten von den Zuschauern vorsichtshalber zuerst auf dem Home-Trainer geübt werden!

Nach der Pause, welche Gelegenheit bot, um Bekannte zu treffen oder neue Kontakte zu knüpfen, gehörte die Bühne einer besonders beliebten und aktiven Jahrgängerin. Die Kabarettistin Elsie Attenhofer konnte bereits Anfang Jahr ihren 80. feiern und erfreut sich nach wie vor guter Gesundheit und geistiger Frische. Die Kostprobe aus ihrem neuen Buch, in welchem sie unter anderem die Erlebnisse aus ihrer Aktivzeit als Rotkreuzfahrerin aufzeichnet, stimmte besinnlich und liess manche Zuhörerinnen und Zuhörer Rückblick in die eigenen Erlebnisse während der Kriegsjahre halten. Unbeschwerter ging es dann bei der darauffolgenden Produktion des Tanztheaters Kolly zu. Die Mitwirkenden sind zwischen 4 und 90 Jahren alt und zeigten, dass ein Tänzlein in Ehren keine Altersgrenze hat. Den Abschluss des vielseitigen und mit Begeisterung aufgenommenen Programms bildete das Offene Singen des Seniorenchors Klus. Die langjährige, äusserst

beliebte Chorleiterin Trudy Kündig feiert dieses Jahr ihren 70. Geburtstag und übergab anlässlich des Auftritts im Kongresshaus die Leitung offiziell dem jungen Berufsmusiker Urs Hörler. Als Sohn eines Altersheimleiter-Ehepaars ist ihm der Umgang mit alten Leuten vertraut. Dass ihm die Arbeit mit dem Seniorenchor Spass macht, sah man an der Begeisterung, mit welcher er die nächsten Lieder dirigierte. Er verstand es, das Publikum anzuspornen und das erst zaghafte Mitsummen zu einem Crescendo anwachsen zu lassen.

Als Belohnung für die teils beschwerliche Überwindung der Treppen zur Garderobe und als kleine Geburtstags-Aufmerksamkeit erhielten alle Gäste eine Rose. Am Ausgang wurden sie von den Drehorgelklängen und einem freundlichen Lachen des stadtbekannten Sir John verabschiedet. «Schön isch es gsii», konnte man von allen Seiten vernehmen. *ytk*

Der Seniorensport jubiliert

Dass die Zeiten, in welchen der Seniorensport als Stiefkind behandelt wurde, vorbei sind, haben gleich zwei Pressekonferenzen gezeigt. Landauf, landab ist das Jubiläum des Seniorensports Gesprächsthema. In Basel wird das 20jährige, in Zürich das 25jährige Bestehen des Seniorensports gefeiert. Im Laufe dieses Vierteljahrhunderts wurden nicht nur die Turnanzüge moderner; vor allem hat sich das Bild der sporttreibenden Senioren geändert. Während früher ein Pensionierter vielleicht noch mit einem mehr oder weniger verständnisvollen Lächeln rechnen musste, wenn er beim Joggen angetroffen wurde, haben sich heutzutage verschiedene Senioren-Lauftreffs so institutionalisiert, dass ihr reger Besuch kaum mehr Aufsehen erregt.

In Zürich gibt es gleich zwei davon, und beide erfreuen sich grossen Interesses. Je nach Witterung kommen in der Waldlichtung auf der Waid oder auf der Fluntern wöchentlich bis zu über 100 rüstige Seniorinnen und Senioren zusammen, um sich gemeinsam an der frischen Luft und der Bewegung zu erfreuen. Nach den einleitenden Frei- und Dehnungsübungen, welche von einem kompetenten Leiter vorgezeigt werden, schwärmen die Laufbegeisterten gruppenweise waldwärts, wo sie das Fitness-Programm mit einem der individuellen körperlichen Verfassung angepassten Jogging abschliessen. Dass dabei neben körperlicher Ertüchtigung auch geselliges Beisammensein gefördert wird, versteht sich von selbst und wird augenfällig, wenn man im nahegelegenen Restaurant auf fröhliche Gruppen stösst, die sich bei einem freundschaftlichen Schwatz oder einem gemütlichen Jass von der körperlichen Anstrengung erholen.

Der Lauftreff ist nur eine von den vielen Sportmöglichkeiten, welche im gesamtschweizerisch immer mehr aufkommenden Seniorensport zur Auswahl stehen. Das vielseitige Angebot bietet für jeden Geschmack etwas und bezieht auch jene mit ein, die sich körperlich nur noch beschränkt anstrengen wollen oder können.

fitty dent® der Super-Haftkleber für Zahnprothesen

fittydent, der neue Super-Haftkleber, vermittelt beim Essen und Sprechen wieder ein völlig "natürliches" Zahnprothesen-Gefühl. Denn: dank **fittydent** sitzt die Prothese so fest und sicher am Kiefer wie nie zuvor. Gerade so, als hätte man wieder die eigenen Zähne.

fittydent: kein Unterspülen der Zahnprothese mehr, absolut geschmacksneutral - und die Zahnprothese kann auch während des Tragens wie die eigenen Zähne gereinigt werden.

Gegen Einsendung dieses Coupons erhalten Sie eine ausführliche Produktebeschreibung und einen **Gutschein** zum Erstbezug von Super-Haftkleber und Super-Reinigungstabletten in Ihrer Apotheke oder Drogerie zu einem günstigen Probierpreis.

Name

Vorname

Strasse

PLZ/Ort

Diesen Coupon einsenden an:
Voigt + Co. AG, 8590 Romanshorn

fittydent ist erhältlich in Apotheken und Drogerien

Je nach Witterung kommen auf den wöchentlichen Lauftreffs über 100 rüstige Seniorinnen und Senioren zusammen. *Foto: ytk*

Schliesslich hat eine frischpensionierte 65jährige Frau andere Sportbedürfnisse als ein 85jähriger Mann, der in einem Heim lebt. Einer, der zeitlebens sportlich aktiv war, will ein anderes Programm als jemand, der erst nach der Pensionierung anfängt, regelmässig Sport zu treiben. Für alle kann aber angemessene Bewegung die Lebensqualität und das Wohlbefinden steigern. Wichtig sind das Mitmachen und das Bewusstsein, dass es nie zu spät ist, um mit Sport anzufangen.

Zum 25-Jahr-Jubiläum des Zürcher Seniorensports ist eine Broschüre samt zugehörender Angebotsliste mit einer Übersicht über die Sportmöglichkeiten in der Stadt Zürich erschienen. Auf einen Blick kann man sich über Ort, Zeit und Schwierigkeitsgrad von den 232 Angeboten in der Stadt Zürich orientieren. Über Seniorensport-Angebote in anderen Ortschaften informieren die zuständigen Pro Senectute-Stellen, welche auch gerne behilflich sind, wenn es darum geht, die geeignete Sportart zu finden.

Die Broschüre und die Übersicht über die Seniorensport-Veranstaltungen in der Stadt Zürich liegen in verschiedenen Apotheken, Drogerien und Banken auf oder können kostenlos bezogen werden bei:

Pro Senectute, Forchstrasse 145, Postfach, 8032 Zürich.
Tel. 01/55 42 55 *ytk*

Geführte Autobiographie

Das Interesse dafür, mit Hilfe eines Kurses die eigene Lebensgeschichte nach Themen geordnet aufzuschreiben, nimmt zu. Damit der steigenden Nachfrage nach qualifizierten Kursleitern und Kursleiterinnen entsprochen werden kann, führe ich vom 8. Januar bis 26. März 1990 einen Spezialkurs durch.

Die 10 Halbtage sind jeweils in drei Teile gegliedert:

1. Allgemeine Informationen und theoretische Begleitung,

2. Anregung zu verschiedenen Themen (z. B. Familie, Arbeit, Gesundheit, Wendepunkte),

3. Vorlesen, was zu besprochenen Themen geschrieben wurde. Es geht zunächst darum, aus dem Kurs persönlichen Gewinn zu ziehen. Dies erfordert ein beträchtliches Mass an Vertrauen, an Hingabe und an Ein- und Mitfühlen. Zwei weitere Halbtage sind der Reflexion gewidmet: Ergänzungen aus Theorie und Praxis, Gedankenaustausch, Überlegungen zur eigenen Kursgestaltung.

Bevorzugt werden Interessenten und Interessentinnen, die Erfahrung im Leiten von Kursen mit ähnlicher Zielsetzung haben.

Teilnehmerzahl beschränkt. Kursort Zürich. Kursgeld Fr. 450.–. Anmeldeschluss 1. Oktober 1989.

Detaillierte Ausschreibung und Anmeldeformular bei der Kursleiterin Marlisa Fritschi, Isenbergstrasse 29, 8913 Ottenbach, Tel. 01/761 26 85.

Bestellung Probeexemplare

Alle in der Altersarbeit stehenden Personen können für Besuche, für Veranstaltungen aller Art, für Dokumentationen Probeexemplare der «Zeitlupe» bestellen. Benutzen Sie dafür den Coupon auf der zweitletzten Seite der «Zeitlupe» und teilen Sie uns mit, wofür Sie die Probenummern brauchen. Selbstverständlich können Sie die Bestellung auch telefonisch oder mit einer Postkarte vornehmen.

Redaktion «Zeitlupe»

Pro Senectute am Comptoir Suisse

Vom 9.–24. September 1989 findet in Lausanne das Comptoir Suisse statt. Weil die neugestalteten Gärten des Palais de Beaulieu zur Ausstellungszeit in voller Blüte stehen werden, sind die Blumen eine der Hauptattraktionen der diesjährigen Messe.
Aber auch Pro Senectute wartet an ihrem Stand (Halle 2, im 1. Stock) mit Überraschungen auf: Monsieur Robin, ein ehemaliger Mitarbeiter von Walt Disney, wirft mit leichter Hand die Karikaturen seiner «Opfer» aufs Papier. Damit auch alle andern Besucher ihr Vergnügen daran haben, können sie das Entstehen dieser Werke über Bildschirm mitverfolgen. Wer Lust hat, kann sich überdies an einem Wettbewerb für Pro Senectute-Slogans beteiligen, bei dem prächtige Preise winken.

Der Seniorentag «Carrefour 3» vom 11. September steht mit speziellen Darbietungen im Zeichen des Alterssports. Besonders interessant dürfte dabei eine perfekt in Deutsch und Französisch moderierte Gesprächsrunde «Alter: Sport und Gesundheit» sein, an der neben Fachleuten auch die Ex-Ski-Weltmeisterin Lise-Marie Gerbex-Morerod, der ehemalige Rad-Weltmeister Ferdy Kübler und Martine Jacquerod, Olympiasiegerin im Behindertensport, teilnehmen werden.

Das Spezialbillett der SBB für den Seniorentag kostet mit Halbtax-Abonnement je nach Anreiseort zwischen 39 und 53 Franken. Inbegriffen sind der Eintritt, das Mittagessen und die Teilnahme an den verschiedenen Sonderveranstaltungen.

Programme samt Einzahlungsschein können bezogen werden bei Pro Senectute Waadt, Telefon 021/36 17 21. *ems*

CARREFOUR 3

Für den «Carrefour 3»-Tag wird ein günstiges Kombibillett abgegeben. Es kostet:

Fr. 53.– mit Halbtaxabonnement
(ab den Kantonen NE, JU und BE: Fr. 46.–)

Fr. 66.– ohne Halbtaxabonnement
(ab den Kantonen NE, JU und BE: Fr. 53.–)

Fr. 25.– ohne Bahn und Bus

Oktober-sammlung 1989

Auch in diesem Jahr sammelt Pro Senectute: Unzählige freiwillige Sammlerinnen und Sammler werden im Oktober wieder unterwegs sein und um Ihre Spenden bitten.

Das Fernsehen wird am Samstag, 1. Oktober 1989, um 19.55 Uhr mit dem Spot «... ausser man tut es» auf die Sammlung hinweisen.

Pro Senectute dankt Ihnen jetzt schon für Ihre Unterstützung.

PRO SENECTUTE
Für das Alter

Neu im Film- und Video-Verleih

Altersarmut in der reichen Schweiz (II)

Treffpunkt, Fernsehen DRS, 5.11.1987. 43 Minuten, farbig, schweizerdeutsch. VHS-Kopie. Verleih Zoom, Jungstrasse 9, 8050 Zürich, Tel. 01/302 02 01.

Jeder 15. Schweizer ist von der neuen Armut betroffen. Es sind dies Obdachlose, ungelernte Hilfskräfte, die es immer schwerer haben, Gelegenheitsarbeit zu finden, Bergbauern und alleinstehende Mütter. 400 000 Menschen leben unter dem Existenzminimum, ein Drittel davon sind AHV- und IV-Berechtigte.

Nach einem einleitenden, dokumentierenden Filmteil diskutieren unter der Leitung von Eva Mezger Nationalrat Ernst Leuenberger, Johannes Haag (ehemals Pro Senectute), Nationalrätin Angeline Fankhauser vom Arbeiterhilfswerk sowie Beda Marthy von Caritas Schweiz.

● Gesprächsthemen: Armut, Hilfe

Winnibaldstrasse 10

Erich Neureuther, BRD 1988. 29 Minuten, farbig, schriftdeutsch. 16-mm-Film oder VHS-Videokopie. Verleih Zoom, Jungstrasse 9, 8050 Zürich, Tel. 01/302 02 01. Film Fr. 30.–, Video Fr. 15.–.

Der 19jährige Christian, gelernter Schreiner, leistet in der Diakoniestation Zivildienst. Er übernimmt die Betreuung von Herrn Fischer, einem alten Mann im Rollstuhl, der allein in seiner Wohnung lebt. Herr Fischer ist zunächst Christian gegenüber sehr skeptisch. Beim gemeinsamen Betrachten der Schiffsmodellsammlung kommen sie sich näher. Der alte Mann erzählt von früher, von seiner Angst, ins Altersheim gesteckt zu werden, von der Erfahrung, mit der Lähmung fertig zu werden. Er ist aber Christian gegenüber offen, und es entsteht Vertrauen und Freundschaft. Zum Abschied schenkt er diesem ein selbstgemaltes Bild.
Kurzspielfilm über das Helfen und Hilfe-Annehmen aus der Reihe «Diakonie – Das notwendige Tun».

● Gesprächsthemen: Helfen, Alt– Jung, Gemeinschaft *HST*

Bücher über Altersfragen

Rudolf Welter/Clemens Reisbeck/Urs Müller

Heime, Dienstleistungen und Lebensqualität

Ein Arbeitsbuch für Heimleiter, Heimmitarbeiter, Heimkommissionen, Behörden und ambulante Dienste. Meilen: Welter und Simmen Organisationsberatungen 1989, 107 S.

Dieses Arbeitsbuch zeigt, wie Heime, an der Schnittstelle zwischen stationärer und ambulanter Betreuung, ihre Ressourcen mobilisieren können, um die Lebensqualität von Heimbewohnern und von ausserhalb von Heimen lebenden Betagten zu verbessern.
Das Buch will aber nicht ein Konkurrenz-, sondern ein Kooperationsdenken zwischen Heimen und Spitexdiensten fördern. Heime können dabei ihre Ressourcen zur Verfügung stellen, damit eine Vernetzung von Einrichtungen und Organisationen in Gemeinden möglich wird.

Aus dem Inhalt:
- Was heisst Lebensqualität?
- Zusammenhänge zwischen Dienstleistungen und verschiedenen Dimensionen von Lebensqualität
- Kurzbeschriebe von Dienstleistungen
- Leitfaden zur Einführung von Dienstleistungen
- Wie einzuführende bzw. bestehende Dienstleistungen überprüft und bewertet werden können: Aus der Sicht von Heimbewohnern, aus der Sicht von ausserhalb Heimen lebenden Betagten
- Wie bestehende Dienstleistungen angepasst und weiterentwickelt werden können
- Literaturverzeichnis *Ja*

Genau das Richtige für Ihre Gesundheit!

Kur- und Erholungsferien in Abano/ Montegrotto, 5 Tage ab Fr. 490.—*

DZ, Mittelklassehotel, VP, Busfahrt inkl. SBB-Billet (VS/NS)

EUROBUS

Das spricht für Kurferien mit EUROBUS:

● Grosse Auswahl an besten Kurhotels ● Kurmöglichkeit in jedem Hotel
● Gästebetreuung am Ort ● 2mal wöchentlich Abfahrten im ****Luxus-Bus (extra grosser Sitzabstand)
● Einsteigemöglichkeit in Bern Basel, Olten, Baden Zürich, Schaffhausen, Winterthur

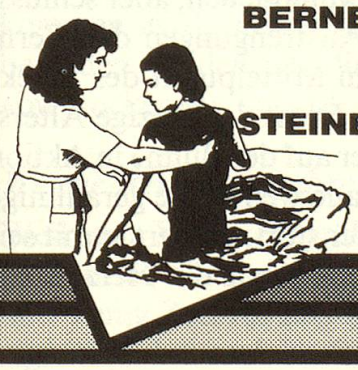
Programm verlangen oder buchen bei:

FREI AUTOREISEN AG (01) 202 22 00
Beethovenstrasse 49, 8039 Zürich

WEBER REISEN (061) 76 55 77
Christoph-Merian-Ring 9, 4153 Reinach

BERNER & WANZENRIED
(031) 23 33 13
Falkenplatz 3, 3001 Bern

STEINEMANN REISEN AG
(053) 25 77 55
Schifflände
8202 Schaffhausen



Bitte senden Sie Ihre Kataloge

☐ Kurferien 89 ☐ Ungarn 89
☐ Rundreisen 89 ☐ Badeferien 89
☐ Gratis-Videofilm Kurferien Abano/Montegrotto

Name/Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____ ZL

Bitte senden Sie diesen Coupon eine der nebenstehenden Adresse.