

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 78 (2000)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Pro Senectute

### **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:** 18.03.2025

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

# Je selbstständiger, desto zufriedener

**Eine Studie an der Universität Zürich beleuchtet die Befindlichkeit der Bewohnerinnen und Bewohner von Alters- und Pflegeheimen im Kanton Schaffhausen.**

Ein Leben im Heim – fremdbestimmt und unselbstständig? Nein, sagen die Bewohnerinnen und Bewohner der Alters- und Pflegeheime des Kantons Schaffhausen. Entgegen dem gängigen Klischee schätzen sich die Bewohnerinnen und Bewohner als selbstständig ein und sind mit ihrem Leben recht zufrieden.

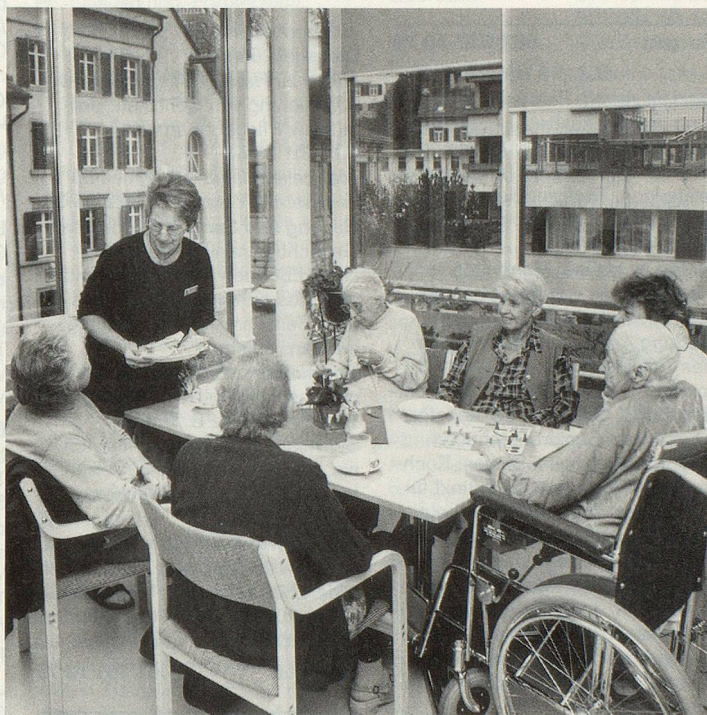
Erstaunliche sechzig Prozent schätzen sich vollständig oder teilweise selbstständig ein. Weitere 31 Prozent können selbstständig alltägliche Tätigkeiten ausüben, wie das Bett verlassen, Mahlzeiten zu sich nehmen, aber auch ihre Finanzen regeln oder öffentliche Verkehrsmittel benützen. Dies sind die Ergebnisse einer Studie, die zwei Psychologie-Studentinnen der Universität Zürich im Auftrag von Pro Senectute Schaffhausen durchgeführt haben.

117 Frauen und 30 Männer im Alter zwischen 61 und 105 Jahren wurden zu ihrer Wohn- und Lebenssituation befragt. Themenschwerpunkte waren der Heimeintritt, die Wohnverhältnisse, die Selbstständigkeit und Selbstbestimmung, Stressbewältigung, die sozialen Kontakte und die Lebenszufriedenheit. Auch die Einschätzungen der Leiterinnen und Leiter der 18 Alters- und Pflegeheime wurden ermittelt.

Heimbewohnerinnen und -bewohner, die in ihrem Alltag viel selber bestimmen können, haben eine wesentlich höhere Zufriedenheit als Personen, die sich fremdbestimmt fühlen. Das grösste Mass an Selbstbestimmung erleben die Bewohnerinnen und Bewohner in den Bereichen, die am wenigsten von institutionellen Strukturen abhängig sind. So sind 79 Prozent der Meinung, dass sie in der Gestaltung ihrer Freizeit völlig frei sind. Dagegen können nur 34 Prozent am Morgen so lange schlafen, wie sie möchten. Die Hälfte war auch der Ansicht, beim Menüplan selten gefragt zu werden. Punkto Autonomie decken sich die Ein-

Zufrieden im Heim sind vor allem jene Menschen, die über ein hohes Mass an Selbstbestimmung und Selbstständigkeit verfügen.

Bild: Bruno Bühler



schätzungen von Bewohnerinnen und Bewohnern und Heimleitungen nicht ganz. Die Heimleitungen antworteten häufiger als die Bewohnerinnen und Bewohner selbst, diese seien frei in ihren Entscheidungen. So haben beispielsweise 67 Prozent der Heimleitungen angegeben, dass die Bewohnerinnen und Bewohner am Morgen ausschlafen könnten.

## Selbstbestimmter Heimeintritt

70 Prozent der Bewohnerinnen und Bewohner haben den Zeitpunkt des Heimeintrittes zumindest teilweise selbst bestimmt. Das wirkt sich positiv auf ihre Einstellung gegenüber dem Heim aus. Diese Personen sind mehrheitlich der Meinung, dass der Zeitpunkt des Heimeintrittes für sie günstig war und das Heim von allen möglichen Heimen für sie das beste sei. Sie fühlen sich häufiger als andere erleichtert über den Heim-

eintritt. Ob jemand den Heimeintritt selbst bestimmt hat, wirkt sich auch positiv auf die Lebenszufriedenheit aus. Von den Bewohnerinnen und Bewohnern, die zumindest teilweise selbst über ihren Heimeintritt entschieden, haben heute 57 Prozent eine hohe bis sehr hohe Lebenszufriedenheit.

Pro Senectute Schaffhausen hat in den letzten elf Jahren drei Umfragen lanciert, die sich mit der Situation der älteren Bevölkerung ab 60 Jahren im Kanton befassten. Die ersten zwei Befragungen beschränkten sich auf Personen, die in Privathaushalten leben. Für die dritte und neuste Studie, die auf diesen Seiten vorgestellt wird, wurden die Bewohnerinnen und Leiter der 18 Alters- und Pflegeheime befragt. PS

## Informationen:

Pro Senectute Schaffhausen,  
Hansjörg Weber, Vorstadt 54,  
8200 Schaffhausen, Tel. 052 634 01 01

# Die Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen

Die Beratungsstellen von Pro Senectute (Telefonnummern neben den betreffenden Ortschaften) geben Auskunft über weitere Veranstaltungen. Die Telefonnummern der Kantonalen Geschäftsstellen sind neben den Kantonsnamen aufgeführt.

## Aargau 062 837 50 70

E-Mail: info@ag.pro-senectute.ch

**Soziale Arbeit:** Persönliche Beratung und Auskünfte zu Altersfragen, Finanzhilfe, Information und Vermittlung von Sach- und Dienstleistungen, Treuhanddienste, Begleitung von Selbsthilfegruppen, Gemeinwesenarbeit

**Hilfen zu Hause:** Mahlzeitendienst, Hauslieferung von Fertigmahlzeiten, Haushilfedienst

**Bildung / Aktiv im Alter:** Autogenes Training, Spiel- und Tanznachmittage, Jassen, Schach, Gedächtnistraining, Sprachkurse, Theater, Musizieren, Seniorenorchester, Akkordeongruppen, Singen, Kochkurse, Mittagstisch, Treffpunkt für Ältere, Sonntagstreff, begleitete Ferienwochen, Lebenshilfekurse, Selbsthilfegruppen

**Alter und Sport:** Atemgymnastik, Gymnastik, Jogging, Walking, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanzen, Tennis/Mini-Tennis, Turnen, Turnen im Heim, Velofahren, Wandern

Aarau	062 837 50 40
Baden	056 203 40 80
Brugg	056 441 06 54
Frick	062 871 37 14
Lenzburg	062 891 77 66
Muri	056 664 35 77
Reinach	062 771 09 04
Rheinfelden	061 831 22 70
Wohlen	056 622 75 12
Zofingen	062 752 21 61
Zurzach	056 249 13 30

## Appenzell AR 071 353 50 30

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern, Bergwandern, Walking, Tennis

Vorder-/Mittelland 071 891 62 49

## Appenzell AI 071 788 10 20

Persönliche Beratung, Mahlzeitendienst, Haushilfedienst, Verleih von Hilfsmitteln, Mittagstisch, Unterhaltung, Ausflüge, Turnen, Langlauf, Schwimmen, Wandern

Oberegg 071 891 31 27

## Baselland 061 927 92 33

**Soziale Arbeit:** Persönliche Beratung, Budgetberatung und finanzielle Unterstützung, Information

und Vermittlung von Sach- und Dienstleistungen.

**Hilfen zu Hause: Hilfsmitteldienst** (Vermietung von Gehhilfen, Rollstühlen, Pflegebetten usw.) 061 901 83 88

**Mahlzeitendienst** (Fertigmenüs) **Tagesstätte Liestal** 061 922 05 05

**Bildung und Sport:** Sprachkurse, Gedächtnistraining, Malen, Kochen, EDV usw.; Gruppenaktivitäten (Musizieren, Spielen, Politisieren); Seminare zur Vorbereitung auf Pensionierung

**Sportkurse** (z.B. Beckenbodengymnastik, Selbstverteidigung); Sportgruppen (z.B. Turnen, Schwimmen, Wandern, Mini-Tennis, Velofahren, Walking, Volkstanz); Sportwochen (Wandern, Ski alpin, Langlauf)

**Gemeinwesenarbeit:** Mitarbeit bei der Entwicklung neuer Altersleitbilder; Begleitung von Selbsthilfaktionen und Selbsthilfgruppen; Zusammenarbeit mit Gemeinden

Laufental 061 761 13 79

## Basel-Stadt 061 206 44 44

**Hilfen zu Hause:**

**Mahlzeitendienst:** Hauslieferung von Fertigmensüs

**Reinigungs- und Zügeldienst:** Grossreinigung, Fenster-, Keller-, Estrichreinigungen, kleinere Maler- und Gartenarbeiten, Umzüge und Möbeltransporte

**Waschdienst:** Die Wäsche wird zu Hause abgeholt und frisch gewaschen und gebügelt zurückgebracht

**Soziale Dienste: Infostelle:** Kurzberatung und Auskünfte zu Altersfragen – Beratung, Finanzhilfe, Vermittlung von Alterswohnungen, Seniorentreffpunkte

**Bildung und Sport:**

**Kurse/Führungen/Exkursionen:** Kunst und Kultur, Natur und Umwelt, Wissen heute, Leben heute, Musik, Malen und Gestalten, Sprachen, Sport und Bewegung

## Bern 031 921 11 11

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (Grundangebote)

Bern-Stadt 031 351 21 71

Bern-Land 031 972 40 30

Sozialberatung, finanzielle Unterstützung, Mahlzeitendienst

## Region Bern 031 351 21 71

**Besichtigungen und Begegnungen in Museen**

**Kurse:** Computer, Internet, Geistige Fitness (Gedächtnistraining), Kochen für Männer, Selbstverteidigung, Conversation française, Patienzen, Schach, Aquarellmalen

**Informationsnachmittage:** Mehr Sicherheit dank weniger Bargeld; Einführung in den Umgang mit elektronischen Medien (Teleguide, Billettautomaten, Notrufsysteme usw.), Tipps zum Kleiderkauf

**Interessenpflege:** PC-Treff in der Computeria, Jass- und Tanznachmittage, Wandern

**Gesundheit und Sport:** Feldenkrais, Tai-Chi, Yoga, Beckenbodengymnastik, Turnen, Walking, Wassergymnastik, Mini-Tennis, Velofahren

**Ferien- und Reiseangebote**

**Biel 032 322 75 25**

Computerkurse, Internetkurse, Internet-Café, Aquarellmalen, Atemkurse, Meditationskurse, Tanznachmittage, Volkstanzen, Mini-Tennis, Tischtennis, Schwimmen, Wandergruppe, Sonntagsbummel, Velofahren, Seniorenorchester

**Burgdorf 034 422 75 19**

Mini-Tennis, Offenes Singen, Tagesgruppe, Gedächtnistraining, Seniorenferien, Wandern, Invalidenausflüge, Fusspflege, Steuererklärungen ausfüllen, Schwimmen, Volkstanzen, Turnen, Gym-60, Tanznachmittage.

**Infos:** 034 422 75 19

**Interlaken 033 822 30 14**

**Jura bernois 032 481 21 20**

Gedächtnistraining

**Konolfingen 031 791 22 85**

Walking, Wandern. Sportgruppen, Sportanlässe, PC-Kurse, Tanznachmittage, diverse andere Kurse und Angebote auf Anfrage

**Laupen 031 747 63 67**

Mini-Tennis, Mittagstisch, Gedächtnistraining

**Oberaargau**

Langenthal 062 922 71 24

Gedächtnistraining, Mini-Tennis, Seniorenferien, Tanznachmittage

**Oberhasli**

Meiringen 033 971 32 52

Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch

**Oberland West**

Spiez 033 654 61 61

Beckenbodengymnastik, Seniorentheater, Gedächtnistraining, Feldenkrais, Yoga, Kurs für pflegende Angehörige, Walking, Selbstverteidigungskurse, Ferien

**Seeland**

Lyss 032 384 71 46

Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Seniorentheater, Gedächtnistraining

**Schwarzenburg/Seftigen**

3008 Bern 031 381 22 77

## Signau

3550 Langnau 034 402 38 13

## Trachselwald

Huttwil 062 959 80 48

## Tanznachmittage:

Beginn 14.30 Uhr: Bern (Jardin, 25.4.), Biel (Union, 5.4., 3.5.), Burgdorf (Landhaus, 18.4.), Cortébert (Halle de gym, 8.4.), Fräschels (Sternen, 27.4., 14 Uhr), Grossehöchstetten (Löwen, 3.4., 1.5.), Interlaken (Kursaal, 20.4.), Langenthal (Bären, 19.4., 14 Uhr), Lyss (Post, 13.4.), Meiringen (Ref. Kirchgemeindehaus, 1.4.), Oberhofen (Riderhalle, 5.4., 3.5.), Spiez (Lötschbergzentrum, 26.4.), Sumiswald (Bären, 27.4., 14 Uhr)

## Freiburg 026 347 12 40

Sozialberatung, finanzielle Unterstützung, Mietstelle für Rollstühle, Zentrum für ältere Menschen, St. Petersgasse 10, 1700 Freiburg 026 347 12 47

Sprachkurse, Informatik, Yoga, Kochen für Männer, Gedächtnistraining, offenes Singen, Kartenspiele

## Alter und Sport:

Langlauf, Mini-Tennis, Tanz, Turnen, Schwimmen, Wandern

## Genf 022 321 04 33

Langlauf, Schwimmen, Turnen

## Glarus 055 645 60 20

Beratung und Unterstützung; Reinigungsdienst, Mahlzeitendienst, Mietstelle für Rollstühle/Hilfsmittel; Turnen, Schwimmen, Wandern, Walking; Gedächtnistraining, Sprachen, Jassen usw.

## Graubünden 081 252 75 83

**Beratung und Auskünfte zu**

**Altersfragen:** für Einzelpersonen, Gruppen, Organisationen, Gemeinwesen und Interessierte

**Aktivitäten:** Bildungskurse; Seminare zu Lebensfragen und Altersvorbereitung; Gesprächsgruppen; Sportgruppen/Sportanlässe, Wanderungen/Ausflüge; Unterhaltungsanlässe; Schulung für freiwillig Tätige/für andere Institutionen

**Hilfen zu Hause:** Mahlzeitendienst, Rollstuhlverleih

Chur 081 252 44 24

081 252 67 32

Ftan 081 864 03 02

Ilanz 081 925 43 26

Samedan 081 852 34 62

Thusis 081 651 43 17

## Jura 032 421 96 10

## Luzern 041 226 11 88

Soz. Beratung/Unterstützung, Gemeinwesenarbeit; Hilfen zu Hause, Mahlzeitendienst, Hilfsmitteldienst.

**Luzern (Stadt)** 041 210 73 43  
**Emmen/Emmenbrücke** 041 268 09 60  
**Kriens** 041 319 39 39  
**Littau** 041 259 88 88  
**Ebikon** 041 440 77 10  
**Hochdorf** 041 910 68 08  
**Sursee** 041 921 69 67  
**Willisau** 041 970 40 20  
**Schüpfheim** 041 484 20 33  
**Fachstelle für Gemeinwesenarbeit** 041 970 40 20  
**Hilfen zu Hause, Mahlzeitendienst** 041 210 10 70  
**Hilfsmitteldienst** 041 360 14 17  
**Bildung und Sport** 041 226 11 99

*Kurse:* Sprachen, Informatik, Internet, Kunst und Kultur, Kochen, Fragen zur Gesundheit usw.  
*Sport:* Aqua-Fit, Fit-Gymnastik im Wasser, Rücken-/Brust-Crawl, Rudern, Selbstverteidigung, Volkstanz  
*Begleitete Gruppen/begl. Ferien:* Wandern, Walking, Schwimmen  
**Handarbeitsstube** 041 310 59 82  
 Wohnheim Eichhof  
**Tanznachmittage** 041 930 37 83  
 Mehrzwecksaal Pflegeheim Eichhof  
*Patronate:* Senioren Bühne Luzern, Seniorenchor, Senioren-Mandolinenorchester, Seniorenorchester

**Neuenburg** 032 913 20 20  
 Langlauf, Schwimmen, Turnen, Wandern, Mini-Tennis, Yoga, Velofahren, begleitete Ferien, Gedächtnistraining, Tanznachmittag  
**Fleurier** 032 861 43 00  
**La Chaux-de-Fonds** 032 913 20 20  
**Le Locle** 032 931 37 76  
**Neuchâtel** 032 724 56 56

**Nidwalden** 041 610 76 09  
*Soziale Arbeit:* Persönliche Beratung und Auskünfte zu Altersfragen, Budgetberatung und Finanzhilfe, Information und Vermittlung von Sach- und Dienstleistungen, Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige.  
**Stans** 041 610 25 24  
*Hilfen zu Hause:* Mahlzeitendienst (Hauslieferung von Fertigmahlzeiten), ambulanter Fusspflegedienst, Rollstuhltaxi, betreute Ferien

*Bildung und Begegnung:* Sprachkurse, Computerkurse, Kochkurse für Männer, Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung, verschiedene Kursangebote, Seniorenzentrum mit Cafeteria, Jassen, Schach, Singen und Musizieren; Vorträge, Exkursionen, Ausflüge und Mittagstisch  
*Alter und Sport:* Gym 60, Turnen, Turnen im Heim, Schwimmen, Wassergymnastik, Volkstanzen, Wandern, Langlauf, Walking, Velofahren, Sportferien

**Obwalden** 041 660 57 00  
 Langlauf, Schwimmen/Wasser-

gymnastik, Tanzen, Tennis, Turnen, Walking, Wandern  
*Sozialberatung* 041 661 00 40  
 Mahlzeitendienst, Mittagstisch in jeder Gemeinde, Gedächtnistraining, Badefahrten, Jassmeisterschaft, Sportferien, betreute Ferien

**Schaffhausen** 052 634 01 01  
 E-Mail: info@sh.pro-senectute.ch  
*Soziale Arbeit:* Persönliche Beratung und Auskünfte in Altersfragen, Budgetberatung und finanzielle Hilfen, Kontoverwaltungen, Beistandschaften im Auftrag von Gemeinden, Heimabklärungen in der Stadt Schaffhausen, Information und Vermittlung von Dienstleistungen, Beratung von pflegenden Angehörigen, Begleitung von Selbsthilfeaktivitäten (z.B. Selbsthilfegruppe Parkinson, pflegende Angehörige), Seniorenrat  
**Schaffhausen** 052 634 01 01  
**Merishausen** 052 653 15 63  
**Neuhausen a. Rhf.** 052 672 38 30  
**Klettgau** 052 681 17 88  
**Thayngen** 052 649 36 12

*Gemeinwesenarbeit:* Beratung und Entwicklung von Projekten und Leitbildern im Altersbereich, Aufbau von Selbsthilfegruppen, Zusammenarbeit mit Gemeinden  
*Hilfen zu Hause* 052 634 01 01  
 Mahlzeiten- und Haushilfedienste, Vermietung von Rollstühlen, Organisation und Begleitung von Umzügen, Reinigungsdienst, Senioren für Senioren

*Bildung und Sport:* 052 634 01 03  
 Seniorentreffpunkt mit diversen Angeboten wie Singen, Spielgruppen, Orchester, Sprachkursen in Englisch, Italienisch, Spanisch, Kulturprogramm, Wander- und Kulturwochen, Gedächtnistraining, Literaturkreis, Vorbereitung auf die Pensionierung, Senioren Bühne, Melodien für Generationen (Operettenbühne)  
 Sport- und Bewegungsangebote wie Langlauf, Schwimmen und Wassergymnastik, Volkstanz, Lauftreff, Turnen, Turnen im Heim, Tennis, Velofahren, Wandern

**Schwyz** 041 811 48 76  
*Beratung und Auskünfte zu Fragen rund ums Alter*  
 Betroffene, Angehörige, Gruppen, Organisationen und Gemeinwesen. Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige.  
*Alter und Sport*  
 Turnen, Turnen im Heim, Langlauf, Ski alpin, Velofahren, Volkstanz, Wandern, Wassergymnastik/Aquafit  
*Bildung und Animation*  
 Altersvorbereitung, EDV-Kurse, Gedächtnistraining, Kulturplausch, Lesezirkel, Seniorenchor  
*Ferien*  
 betreute Ferien, Sportwochen  
 Langlauf und Wandern

**Innerschwyz** 041 810 00 48  
 041 811 39 77  
**Einsiedeln/Höfe March** 055 442 65 55  
 055 442 65 56

**Solothurn** 032 622 97 80  
*Sport:* Polysportiver Schnupperkurs, Wellness und Gedächtnis, Volkstänze, Rückenfit, Walking, Turnen, Wassergymnastik, Feldenkrais, Tennis, Rad  
*Bildung:* Zahlungsmittel per Post, PC-Einstieg und -Fortsetzung, Internet, PC-Einzelunterricht, Bleibende Geschenke, Kochkurs für Frauen und Männer, Fotografieren, Wie lege ich meine Ersparnisse an, Meine Eltern werden alt, Philosophie, Jassen, Französisch-Konversation, Englisch-Konversation, Gedächtnistraining, Graphologie, Beckenbodentraining, Kurse zur Vorbereitung auf Pensionierung, Schulungen Haushelferin Spitex  
*Aktivitäten:* Gesellschaftliche Aktivitäten, Mittagstische, Volkstanzferien, Wanderferien 032 622 27 83  
*Hilfen zu Hause:* Ambulante Dienste Spitex: Grundpflege, Krankenpflege, hauswirtschaftliche Hilfen, Mahlzeiten-, Besuchs- und Reinigungsdienst

**Thierstein, Breitenbach** 061 783 91 55  
**Dorneckberg, Seewen** 061 913 02 10  
**Kleinlützel** 061 771 01 66  
**Dornach** 061 701 82 87  
**Sol. Leimental** 061 721 70 66  
*Arbeitsvermittlung Senioren in Aktion:* Hauswirtschaftliche Hilfen, kleine Reparaturen, Besuchsdienst, Umzugshilfe, administrative Hilfen

**Olten** 062 297 13 84  
**Solothurn** 032 623 49 83  
 Sozialberatung: Regelung von Heimfinanzierungen, Beratung von Angehörigen. Familienratssitzungen, Regelung Finanzierung der Hilfen zu Hause, finanzielle Fragen, finanzielle Hilfen, Informationsvermittlung, Vermittlung von Treuhanddiensten

**Solothurn** 032 622 32 42  
**Grenchen** 032 652 49 02  
**Thal-Gäu, Balsthal** 062 391 16 61  
**Breitenbach** 061 781 12 75  
**Olten-Gösgen, Olten** 062 296 64 44  
**Dorneck-Thierstein, Breitenbach** 061 781 12 75

**St. Gallen** 071 222 56 01  
 Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern  
**Altstätten** 071 755 56 33  
 Gymnastik, Kochen für Männer, Malen, Gedächtnistraining, Sprachen, Senioren-Orchester, Senioren-Ferien, Wander- und Velotouren, Tanznachmittag, Literatur  
**Buchs** 081 756 41 59  
 Sprachkurse, Aquarellmalen, Sin-

gen, Aqua-Fitness, Beckenbodentraining, Zilgrei, PC-Einführungs- und Aufbaukurse, Internet-Kurse, Gedächtnistraining, Velo- und Wandergruppen, Ferienwoche

**Degersheim** 071 371 17 13  
**Flawil** 071 393 10 71  
**Gossau** 071 385 85 83  
 Turnen, Sprachen, Gedächtnistraining, Wandern, Singen, Ferien, Fussreflexmassage, Malen, PC- und Internetkurse

**Oberuzwil** 071 951 32 25  
 071 951 60 41  
 Sprachen, Kochen, Literarischer Zirkel und andere Kurse

**Rorschach** 071 844 05 10  
 Beratungen durch den Sozialdienst; Vermittlung von Spitex-Haushilfen; Aktivitäten: z.B. Turnen, Schwimmen, Wellness, Spazieren, Sprachgruppen, Bildungs-Matinee, Computer- und Internetkurse, Gedächtnistraining, Kochen für Männer, Collagen, Singen, Jassen, Mittagstische, Ferienwochen

**Sargans** 081 723 63 65  
 gleiche Angebote wie bei Buchs

**St. Gallen** 071 227 60 00  
 Abenteuer Alter, Autogenes Training, Betriebsbesichtigungen, Flöten, Gedächtnistraining, Gym 60, Haltungsgymnastik, Kalligrafie, Kochkurse, Kontaktgruppe für Frauen, Literatur und Poesie, Malen und Zeichnen, PC-Einführungskurse, PC-Aufbaukurse, PC-Internetkurse, Senioren-Orchester, Singen, Sprachkurse, Schwimmen, Turnen, Velofahren, Wanderungen

**Uznach** 055 285 92 40  
*Seniorenrat:* Vorträge, Tanzen, Jassen, usw. Sprachkurse, Gedächtnistraining, Kochen, Seniorenferien, Volkstanz, Minitennis,

Fortsetzung auf Seite 60

## WIEDER AKTIV

**Wenn gehen schwerfällt**  
 Allwetter-Elektro-Mobile  
**führerscheinfrei**



2 starke El.-Motoren überwinden jede Steigung bis 30% ab Fr. 14 900.-

Vertrieb und Service in der Schweiz  
**Werner Hueske**  
 Handelsagentur  
 Seestrasse 22, 8597 Landschlacht  
 Telefon 079 - 335 49 10

gross  Mit und ohne fester Kabine  klein  
 Occasionen sind auch lieferbar  
 Bitte ankreuzen und Prospekt anfordern.

# SENIOREN-ORGANISATIONEN

## Vasos

Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfe-Organisationen der Schweiz, Medienkommission für Öffentlichkeitsarbeit, Werdstr. 34, 8004 Zürich, Tel. 01 242 02 33, Fax 01 241 75 85

## Dank an Agostino Tarabusi

An der Delegiertenversammlung vom November 1999 ist Agostino Tarabusi als Präsident der Vasos, wie schon vor längerer Zeit angekündigt, zurückgetreten. Obwohl dieser Rücktritt zum Glück kein Abschied bedeutet, da er dem

Vorstand noch erhalten bleibt, möchten wir ihm doch für seinen Einsatz von Herzen danken. Er ist dem Wahlspruch gefolgt, den er zu Beginn seiner Präsidentschaft in der Zeitlupe äusserte: Alter darf nicht als Problem, sondern muss als Chance verstanden und gestaltet werden. So hat Alter Zukunft!

Als 1997 Dr. med. Samuel Meier aus gesundheitlichen Rücksichten als Vasos-Präsident zurücktrat, ist der frühere Gewerkschafts-Sekretär Agostino Tarabusi in die Bresche gesprungen und hat seine ganze Kraft als ausgezeichnet

Organisator der Vasos zur Verfügung gestellt. Er hat mit vollem Einsatz für das gar nicht selbstverständliche Zustandekommen der ersten Alters-Session 1997 im Bundeshaus gekämpft, und erreicht, dass die Alterssession nun praktisch zur Tradition geworden ist, die nicht mehr abgeschafft werden kann, nachdem auch die Alters-Session 1999 zum vollen Erfolg wurde.

Aber Agostino Tarabusi war nicht nur ein begnadeter Organisator. Er war auch ein ausgezeichnete Vermittler, der stets darauf bedacht war,

dass die vielfältigen Interessen und Gruppierungen, wie sie für die Vasos charakteristisch sind, sich einbringen konnten. Ein besonderer Glücksfall war es, dass er für Sekretariatsarbeiten auf die Mithilfe seiner Frau zählen konnte. Sie erstellte Adress- und Teilnehmerlisten, besorgte Übersetzungen und sorgte dafür, dass alle Einladungen immer in deutscher und in französischer Sprache versandt wurden. Das entlastete den Vasos-Vorstand sehr.

Marie-Therese Larcher  
Vasos-Medienkommission

### Fortsetzung von Seite 59

Wandern/Wanderferien, Turnen, Schwimmen, Wassergymnastik

**Uzwil** 071 951 34 80  
071 951 56 35

Sprachen, Gedächtnisaktivierung, Nähen, Kochen, Atmen und Entspannen, Literarischer Zirkel, Instrumental-Gruppe

**Wattwil** 071 988 52 62  
Turnen, Badegymnastik «Aqua fit», Chorsingen, Englisch, Seniorenclub

**Wil** 071 913 87 88  
Sprachen, Gedächtnisaktivierung, Malen, Flötengruppe, Literarischer Zirkel und andere Kurse, Infothek

### Ticino e Moesano 091 911 73 80

Langlauf, Schwimmen, Turnen

**Bellinzona** 091 825 92 92  
**Blenio Riviera e Leventina**

091 862 42 12  
**Locarno e Valle Maggia**

091 751 31 31  
**Lugano** 091 911 73 85/87  
**Balerna** 091 695 51 40  
**Moesano** 091 827 37 37

### Centri diurni terapeutici:

**Bellinzona** 091 825 05 30  
**Faido** 091 880 80 01  
**Locarno** 091 751 13 30  
**Lugano** 091 971 26 62  
**Balerna** 091 695 51 45

### Thurgau 071 622 51 20

Aktion P – Nachbarschaftshilfe, Bläsergruppe, Gedächtnistraining, Gesprächsgruppen, Senioren-Orchester, Senioren-Zyklus, Turnen, Schwimmen, Velofahren, Volkstänzen, Wandern, Aqua-Fit, Englisch-Kurse, Keyboard-Unterricht, PC-Kurse, Seniorenferien, Selbstverteidigung

**Frauenfeld** 052 721 58 01  
**Kreuzlingen** 071 672 77 78  
**Romanshorn** 071 461 20 90  
**Weinfelden** 071 622 51 20

### Uri 041 870 42 12

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

**Altdorf** 041 870 42 12

### Waadt 021 646 17 21

Sozialberatung, Altersvorbereitung, Sportangebote, Ausflüge und Ferien für Behinderte, Hausbesuche

**Lausanne** 021 646 17 21

### Wallis 027 322 07 41

**Oberwallis** 027 946 13 14  
Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velofahren, Wandern;  
Kurse: Gedächtnistraining, Fort- und Weiterbildung, Pensionierungsvorbereitung 027 923 68 84

**Brig** 027 922 93 20  
**Martigny** 027 721 26 41  
**Montagnier** 027 776 20 78  
**Monthey** 024 475 48 47  
**Saxon** 027 744 26 73  
**Sierre** 027 455 26 28  
**Sion** 027 322 07 41  
**St-Maurice** 024 485 23 33  
**Susten** 027 473 14 10  
**Visp** 027 946 13 14

### Zug 041 727 50 50

www.zg.pro-senectute.ch  
E-Mail: info@zg.pro-senectute.ch

**Aktivitäten, Bildung und Sport:**  
Veranstaltungen, Treffpunkte, Tagesausflüge, Sportferien und Wandern, Sportgruppen und -kurse, Kurse in den Bereichen Alltag, Haus und Küche, Gestalten und Spielen, Gesundheit und Entspannung, Lebensfragen, Kunst und Wissen, Personal-Computer, Sprachen, Musik und Tanz

Auskünfte: 041 727 50 55

### Sozialberatung:

**Baar/Cham/Hünenberg/Steinhausen** 041 727 50 52

**Menzingen/Neuheim/Ober- und Unterägeri/Risch/Rotkreuz** 041 727 50 53

**Zug/Oberwil/Walchwil** 041 727 50 54

### Zürich 01 421 51 51

www.zh.pro-senectute.ch  
E-Mail: info@zh.pro-senectute.ch

Sozialberatung, Gesprächsgruppen, Steuer-, Vermögens- oder Erbrechtsberatung, Fusspflege, Reinigungsdienst, Umzugshilfe, Kurse für die zweite Lebenshälfte, Aus- und Weiterbildung für Spitex-Personal, Ausbildung zur Leiterin/zum Leiter Seniorensport nur Zürich und Winterthur: Haushilfe, Mahlzeitendienst

### Alter und Sport 01 422 42 55

Langlauf, Schwimmen, Ski alpin, Tanzen, Tennis, Turnen, Tai-Chi/Qigong, Velofahren, Walking, Wandern, Wassergymnastik, Sportferien  
Jeden Di: Tagesausflüge Ski alpin.  
Kosten: Fr. 10.- plus Reisekosten und Tageskarte. Anmeldung: montags 18–19 Uhr, Tel. 01 767 16 92

### Aargauer Senioren-Auslandreisen

21.–28.5.:  
Oberbayern – Aktivferien

23.6.–1.7.:  
Island-Rundreise

Martin Fiedler, 5703 Seon,  
Tel./Fax 062 775 04 04.

# Gedächtnisschwäche?

Bei Similasan Präparaten sind keine Nebenwirkungen bekannt.  
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



**Tropfen bei Arterienverkalkung**



# Similasan

www.similasan.ch