Zeitschrift: Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich

Herausgeber: Pro Senectute Kanton Zürich

Band: 1 (1993)

Heft: 1: Armut und die Geschichte der Pro Senectute

Rubrik: Regionen ; Tips

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: 09.12.2025

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

BÜLACH / DIELSDORF

Gesprächsgruppe für Angehörige von pflegebedürftigen alten Menschen

Seit Anfang Juni 1992 treffen sich regelmässig einmal im Monat sechs bis zehn Angehörige von pflegebedürftigen und/oder verwirrten Betagten.

In Zusammenarbeit mit dem Sozialdienst der reformierten Kirche Rümlang begleitet der Beratungsdienst von Pro Senectute die Gesprächsgruppe im reformierten Kirchgemeindehaus.

Was bezweckt die Gruppe?

Sie will einmal ein Forum sein, wo sich Personen mit pflegebedürftigen Angehörigen über ihre Situation, über gemeinsame Probleme aussprechen können. Es ist wichtig, in einer solch schwierigen Situation über die eigenen Gefühle zu sprechen, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen und wenn möglich auch wahrzunehmen. Daneben erhalten die Teilnehmer auch Auskunft über bestehende Dienstleistungen. Schliesslich können sie auch organisatorische, medizinische, pflegerische und psychologische Fragen besprechen und praktische Lösungen suchen.

Die Gesprächsinhalte werden von den TeilnehmerInnen selbst bestimmt.

Pro Senectute Kanton Zürich
Regionalstelle
Bülach/Dielsdorf
Beratungsdienst
JürgZellweger
Tel. 01/860 55 60

Hochfelden

Seit Oktober 1992 besuchen jeden Dienstagnachmittag rund 14 Turnerinnen das Seniorenturnen. Ich bin sehr bemüht, nebst gesundem und abwechslungsreichem Turnen viel für die Fröhlichkeit zu tun. Für meine Bemühungen werde ich jeweils mit strahlenden und zufriedenen Gesichtern belohnt.

Wie kam ich dazu, diese Gruppe zu gründen? Es ist schon über zwei Jahre her, als dieses Thema zum erstenmal aktuell wurde. Ab und zu wurde die Frage gestellt: «Wann gibt es endlich ein Altersturnen?» Dann hatte ich leider einen grösseren Unfall, und die Idee mit dem Kurs fiel ins Wasser. Auch im Jahr darauf führte die Pro Senectute den Kurs nicht durch.

Die Zeit verging. Im August 1992 bekam ich dann das Okay, dass ab 1993 alles klappen sollte. Doch müsse die Seniorenturngruppe schon bestehen, sonst hätte ich keine Chance, diesen Kurs auf die Beine zu stellen. Also nichts wie los – ein erster Informationsnachmittag, und schon war alles klar. Endlich konnte das Seniorenturnen ins Leben gerufen werden.

Nebst meiner Erfahrung in der Damenriege (12 Jahre Päsidentin, jetzt Leiterin) besuchte ich noch einige Kurse des Kantonalen Frauenturnverbandes. Auch die Ortsvertretung der Pro Senectute, wo ich ebenfalls tätig bin, ermunterte mich, diesen Schritt zu wagen.

Jetzt kann ich mir nur noch wünschen, dass das Seniorenturnen gut gedeiht und mir auch in Zukunft so viel Spass macht wie bisher.

Dora Bickel
Turnleiterin

HINWIL/PFÄFFIKON/USTER

Das Senioren-Forum Oberland

Das Senioren-Forum Oberland wird vom Mittlerdienst begleitet. Eine bestehende Gruppe von Verantwortlichen von Seniorengruppen nimmt jeweils Ideen und Vorschläge aus den Reihen der selbstorganisierten Seniorengruppen entgegen und führt zusammen mit den Initianten Veranstaltungen durch. Etwa zweimal im Jahr wird dabei neben der Wissensvermittlung der Erfahrungsaustausch unter den Gruppen gepflegt.

Die beiden Veranstaltungen des Jahres 1992 standen unter den folgenden Mottos:
– *«Und die Andern»*, bei dem es um die Einsamkeit im Alter und die Verantwortlichkeit gegenüber schwierigen alten Menschen ging, und
– *«Unliebsame Erlebnisse im Alltag»*, eine Veranstaltung mit dem Beratungsdienst der Kantonspolizei Zürich, an der über verschiedene Schutzmassnahmen gegen Entreissdiebstähle, Einbruch usw. gesprochen wurde.

Aus einer Veranstaltung im November 1991 zum Thema *«Unser Leben, unsere Geschichte»* heraus sind Schreibkurse entstanden. Zur Zeit läuft der 3. Kurs der Reihe.

Mit dem Senioren-Forum Winterthur finden regelmässige Treffen statt, an denen Erfahrungen, Ideen und Anliegen ausgetauscht und weiterentwickelt werden.

Pro Senectute Kanton Zürich
Regionalstelle
Hinwil/Pfäffikon/Uster
Mittlerdienst
Michèle Deubelbeiss Karafiat
Tel. 01/930 16 17

HORGEN/MEILEN

«Senioren für Senioren»-Organisationen am rechten Zürichseeeufer

Die Idee einer von Senioren selbst geführten Auftragsvermittlung für Senioren findet immer mehr Beachtung. In Meilen, wo eine entsprechende Organisation im zweiten Betriebsjahr steht, hat die Nachfrage nach Dienstleistungen in erfreulichem Masse zugenommen. 1992 leisteten Senioren rund 2400 Arbeitsstunden für andere Senioren. Die erbrachten Einsätze entfielen vor allem auf die Bereiche Garten- und Reparaturarbeiten, Arbeiten in Haus und Wohnung, Fahr- und Botendienste, Kinderhütedienst sowie Flicken, Nähen und Bügeln. Die Arbeitseinsätze werden mit einem Stundenlohn von Fr. 7.– bis Fr. 15.– vergütet.

Am rechten Zürichseeufer sind weitere solche Organisationen im Entstehen begriffen, und zwar in Stäfa, Männedorf und Uetikon. Der Mittlerdienst der Pro Senectute berät diese Seniorengruppen beim Aufbau und begleitet sie später auch im Betrieb.

Den Alltag sinnvoll gestalten in Thalwil

1986 wurde in Thalwil das Komitee für positives Älterwerden gegründet. Es will Senioreninnen und Senioren zur aktiven Gestaltung der dritten Lebensphase anregen.

Aus der ehemaligen Arbeitsvermittlungsstelle «Senioren für Senioren» hat sich im Laufe der Zeit eine breitgefächerte Organisation entwickelt. Sie trägt dazu bei, den Alltag vieler älterer Menschen sinnvoll zu gestalten. Das Angebot reicht von Gedächtnistrainingskursen, Gruppengesprächen zu Fragen der dritten Lebensphase, Telefonkette und Lesezirkel über Senioren-Volkstanz, Meditatives Malen, Yoga für Senioren bis hin zu Besuchen von Orchesterproben. Die Gruppe wird von einem Patronatskomitee bestehend aus den beiden Landeskirchen, der Gemeinde und der Pro Senectute unterstützt.

Pro Senectute Kanton Zürich
Regionalstelle Horgen/Meilen
Mittlerdienst
Rodolpho Colombi
Tel. 01/923 09 66

WINTERTHUR/ANDELFINGEN

Ortsvertretung und Regionalstelle im Gespräch

Die letzte Zusammenkunft der OrtsvertreterInnen des Bezirks Andelfingen bleibt mir in lebhafter Erinnerung, weil der rege Erfahrungsaustausch kundenzentriert war. Gemeinsam versuchten wir, uns die Anliegen und Erwartungen älterer Menschen in Alltagssituationen mitzuteilen und unsere Wahrnehmungen der vorhandenen Fragen und Probleme bekanntzumachen. Es wurde allen sehr deutlich, wie sehr unsere Werthaltung und Lebensauffassung in bezug auf Selbständigkeit, Selbstbestimmung, Rechte, Ansprüche und Wünsche der Betagten unser Denken und Handeln beeinflussen. Es wurden Fragen gestellt und diskutiert wie: Wie verhalte ich mich? Soll ich jemanden benachrichtigen? Soll ich mir Hilfe holen, mich beraten lassen? Kann ich meine Rolle als Auskunftsperson erfüllen? Was ist meine Rolle überhaupt? Und dann: Was ist die Rolle der OrtsvertreterInnen ..., die Rolle der Regionalstelle ..., die Rolle der Pro Senectute Kanton Zürich ...? Die Diskussion geht weiter ...

Von der gegenseitigen Ermutigung

In der Angehörigengruppe tauchte im Dezember unter anderem die Frage auf, ob man pflegebedürftige Betagte, Alzheimerkranke vor der oft verständnislos reagierenden Umgebung schützen soll. Am besten, den Betroffenen fragen, war die Antwort. Eine Teilnehmerin erzählte das Erlebnis ihres kranken Mannes, welcher zu einer Ehrungsveranstaltung für ehemalige Vereinspräsidenten eingeladen worden war und dank der Begleitung einer Gemeindepflegerin tatsächlich auch daran teilnehmen konnte. Der Abend mit Nachtessen, Musik und Ansprachen wurde für ihn zur grössten Weihnachtsbescherung.

Dies ermutigte eine andere Teilnehmerin, eine Einladung an ihren Mann, die sie bereits ausgeschlagen hatte, doch noch anzunehmen. Ich übernahm die Funktion der Begleitperson, und die Weihnachtsfeier wurde auch für mich zu einem frohen Ereignis, als ich den schwerkranken Mann mitsingen hörte.

Pro Senectute Kanton Zurich
Regionalstelle
Winterthur/Andelfingen
Beratungsdienst
Hélène Amstutz
Tel. 052/212 05 06

SCHLIEREN

Was ist ein Jungsenior?

Beantwortet wird diese Frage z. B. in Schlieren. Hier werden alle zwei bis drei Jahre die 62- bis 65jährigen durch die Ortsvertretung zu einem gemütlichen Nachmittag eingeladen.

Anlässlich des letzten solchen Treffens wurden die Besucherinnen und Besucher von Mitgliedern der Ortsvertretung und des Stadtrats begrüsst und über die verschiedenen Möglichkeiten eines Engagements im Alter informiert. Es wurde aber nicht nur geredet, z.B. über den beginnenden neuen Lebensabschnitt: zusammen mit einer Schulklasse wurde auch gesungen. Den Anlass begleitete ein Harmonika-Spieler; es gab eine kleine Verlosung, und nach dem Imbiss wurde sogar das Tanzbein geschwungen

USTER

Drei Filme zum Thema «Alter und alt werden»: Eine Aktion der Pro Senectute Ortsvertretung Uster zum Jubiläumsjahr

Mit einem dreiteiligen Filmzyklus mit ausgewählten Spielfilmen wollten die aktiven OrtsvertreterInnen von Uster der interessierten Bevölkerung Anregungen bieten, über das Wie, Wann und Wo des Altwerdens nachzudenken. Das künstlerische Medium des Films sollte andere Zugänge als sonst üblich zu diesen Lebensfragen ermöglichen.

Diese Initiative fand denn auch die bereitwillige Unterstützung des lokalen Kinobesitzers. In 14täglichem Rhythmus wurde vom 12. Oktober bis zum 9. November 1992 je eine Abendvorstellung mit folgenden Filmen gehalten:

«Die plötzliche Einsamkeit des Konrad Steiner»
von Kurt Gloor

«Les petites fugues»
von Yves Yersin

«Papa ante portas»
von Loriot (Vico von Bülow)

Anstelle eines sonst üblichen Eintrittes bzw. einer Gratisvorstellung wurde von den OrganisatorInnen ein Unkostenbeitrag erhoben. Mit Unterstützung der Kath. Kirchgemeinde konnte zudem ein Fahr- und Begleitdienst für mobilitätsbehinderte Personen für diese Filmabende bereitgestellt werden. Diese Einrichtung war insofern sehr wertvoll, als es damit gelungen war, gerade auch einigen Betagten, die seit Jahren nicht mehr im Kino waren, einen abendlichen Ausgang mit Filmbesuch zu ermöglichen.

Jeweils gegen dreissig Personen aus allen Altersgruppen interessierten sich für die verschiedenen Gesichter und Lebenssituationen des Alters und Alterns, die in diesen drei Filmen gezeigt wurden. Bei zwei Vorstellungen kam es anschliessend unter der kundigen Leitung von Pro-Senectute-MitarbeiterInnen des Zentralsekretariates zu einem spontanen Gedankenaustausch des anwesenden Publikums. Das gegenseitige Sichtbarmachen von Eindrücken und Aspekten zum Film und seinen Themen rundete die Anlässe jeweils ab.

R. Ehrensperger

TIPS

Seniorengruppen leiten – aber sicher

ist eine Arbeitshilfe für Leiterinnen und Leiter von Seniorengruppen und Seniorenkursen. Die Unterlage gibt frische und unkomplizierte Hilfestellungen. Der ganze Text ist lebendig geschrieben von einem Schulungsteam, das seinen soliden Bezug zu Praxis und Theorie in verschiedenen Kursen bewiesen hat. Bezugspreis: Fr. 25.-. Verlangen Sie den Bestellprospekt bei Pro Senectute Kanton Zürich.

Ideen Bulletin

ist eine Ideensammlung für Veranstalter und Veranstalterinnen von Altersnachmittagen, Altersbildungs- und Altersvorbereitungskursen. Das Bulletin erscheint zweimal jährlich und kostet im Abonnement Fr. 20.-/Jahr ab 1993. Verlangen Sie den Bestellprospekt bei Pro Senectute Kanton Zürich.