

**Zeitschrift:** Visit : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** - (2008)  
**Heft:** 1  
  
**Rubrik:** Tipps

### **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:** 09.01.2026

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

## Frauenleben

### Sich erzählend erinnern

Susanna Schwager hat ein geübtes Ohr, um zuzuhören. Mit dem gleichen liebevollen Interesse, das sie bereits ihren Grosseltern entgegengebracht hat (vgl. «Fleisch und Blut» und «Die Frau des Metzgers»), ist sie in der ganzen Schweiz herumgereist und hat zwölf über 80-jährige Frauen an ihren jetzigen Wohnorten besucht und sie von ihrem Leben erzählen lassen. Ein Leben meist mit vielen Geschwistern, Eltern, Grosseltern, ein Leben auf dem Maiensäss oder auf der Theaterbühne, im Atelier oder an politischen Geheimnissen. Sätze wie «Ich hätte auch nicht gehorcht, wenn sie etwas gesagt hätten. Ich hatte es nicht so mit der Folgsamkeit» oder «Ich will denken und sagen können, was ich will. Ich will unabhängig bleiben», «Die Liebe zum Beruf war weit wichtiger als Arbeitszeiten oder etwa der Verdienst» vermitteln etwas von der Energie, mit der diese berühmten und weniger berühmten Frauen im letzten Jahrhundert auf dem Lebensweg unterwegs waren. «Die Reise in die Lebensgeschichten dieser Frauen war ein Abenteuer. Ich hatte das nicht erwartet. Ich hatte mich darauf gefreut, mit ihnen reden zu dürfen, aber auf so viel Herzklopfen, Augenwasser, Strahlkraft, Offenheit, Tapferkeit und Wärme war ich nicht gefasst. Auch nicht auf die Leichtigkeit und das unkomplizierte Gottvertrauen, das aus ihnen kam.»

*Das volle Leben. Frauen über achtzig erzählen. Susanne Schwager. 2007. Wörterseh. Fr. 39.90. ISBN 978-3-9523213-4-8*

## Gesundheitsprävention

### Wandern fürs Herz

Wandern tut gut, denn es reduziert das Risiko von Herzkrankheiten. Herz, Kreislauf, Stoffwechsel, Atmung, Muskulatur und Knochen werden durch das Gehen in freier Natur gestärkt und, möchte man anfügen, erfreut die Seele und ist wertvolles Training fürs Hirn. Ein handliches dünnes Büchlein, herausgegeben von der Schweizerischen Herzstiftung und den Schweizer Wanderwegen möchte dazu ermuntern, regelmässigen Wandergenuß zur Herzensangelegenheit werden zu lassen. Darin sind zu finden: acht Wandervor-

schläge verschiedenen Schwierigkeitsgrades (die meisten sind jedoch leicht zu bewältigen) in der ganzen Schweiz sowie viele wertvolle Tipps und Informationen. Zum Beispiel werden die vier grossen «B» vorgestellt: Blutdruck, Blutfettwerte, Blutzucker und Bauchumfang. Und wer sich fragt, wie es um die eigene Herzgesundheit steht, erfährt Wissenswertes über den Herz-Check.

*Das Büchlein kann man kostenlos beziehen bei: Schweizerische Herzstiftung, Schwarztörstrasse 18, Postfach 368, 3000 Bern 14, Telefon 031 388 80 80, [info@swissheart.ch](mailto:info@swissheart.ch)*

## Hören

### Daisy-Hörbücher

«Das Paradies habe ich mir immer als eine Art Bibliothek vorgestellt.» Die Schweizerische Bibliothek für Blinde und Sehbehinderte SBS macht das Eintauchen ins Paradies möglich.

Die SBS bietet ihren Nutzerinnen und Nutzern zwei unterschiedliche Hörbuchtypen an: digitale Hörbücher im Daisy-Format auf CDs und analoge Hörbücher auf Kompaktkassetten.

Daisy ist ein weltweiter Standard für ein technisches Verfahren, das lesebehinderten Menschen schriftliche Dokumente zugänglich macht. Die SBS bietet Daisy Hörbücher auf CD an. Die Lesungen, die sie enthalten, können über ein akustisches Inhaltsverzeichnis auf speziellen Abspielgeräten navigiert werden. Die Daisy-Buchausleihe funktioniert ähnlich wie diejenige der analogen Hörbücher. Ausführliche Informationen über Daisy finden sich unter: [www.sbs-online.ch/daisy/index.html](http://www.sbs-online.ch/daisy/index.html).

Selbstverständlich bietet die Bibliothek auch ein breites Spektrum an Belletristik, Sach- und Fachliteratur an, ob in Blindenschrift oder in Grossdruck. Neben Büchern und Zeitschriften verschiedenster Blindenschrift- und Grossdruckproduzenten sind Werke aus den eigenen Produktionsbetrieben erhältlich.

*Weitere Informationen: SBS Schweizerische Bibliothek für Blinde und Sehbehinderte, Grubenstrasse, 12 8045 Zürich, Telefon 043 333 32 32; [info@sbs-online.ch](mailto:info@sbs-online.ch)*

# Talon für Abo-Bestellung «visit»

Ja, ich bestelle ein Jahresabo «visit».

☐ Jahresabo für mich selbst mit Rechnung an mich, 4 Ausgaben für nur Fr. 20.–

☐ Jahresabo als Geschenk, 4 Ausgaben für nur Fr. 20.– + Geschenkkarte

## Meine Adresse (Rechnungsadresse)

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

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

## Adresse Geschenkabonah-Empfänger/in

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Jahrgang \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

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

Senden Sie die erste Ausgabe von «visit»

☐ mit einer Geschenkkarte direkt an die beschenkte Person.

☐ an mich zur persönlichen Übergabe.

Bestellungen einsenden an:

Pro Senectute Kanton Zürich

Cornelia Baburi

Forchstrasse 145, Postfach 1381

8032 Zürich

oder bestellen Sie direkt:

Telefon 058 451 51 24

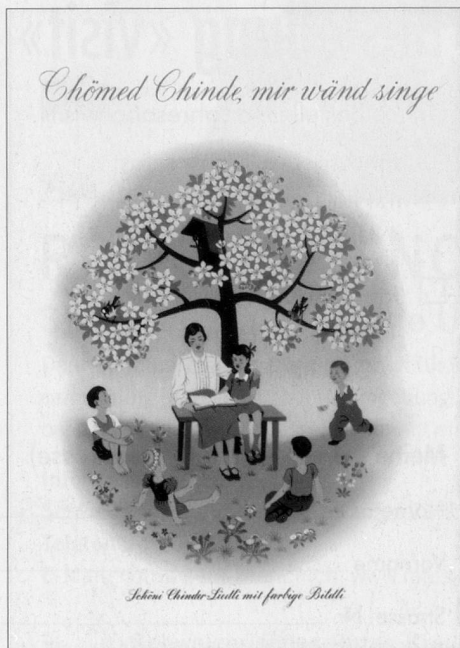
Fax 058 451 51 01

E-Mail

[visit-magazin@zh.pro-senectute.ch](mailto:visit-magazin@zh.pro-senectute.ch)

Herzlichen Dank!

## Kinderlieder-Bilderbuch Chömed Chinde



Reihum entzückte Gesichter von erwachsenen Menschen, sobald sie dieses Liederbüchlein zu Gesicht bekommen. «Genau dieses Büchlein hatte ich als Kind ...! Gibt es das noch? Ja, es gibt dieses 1946 erschienene Büchlein aus der Maggi-Küche in Kempthal noch. Und die schönen Chinder-Liedli mit den farbigen Bildli sind genau dieselben wie Anno Dazumal und vermögen ganz offensichtlich, noch immer die Gemüter zu erfreuen. «Dieses kostbare Volksgut zu erhalten und weiterzuverbreiten, dazu möchte die hier vorliegende Sammlung von fünfzig meist gut bekannten, in schweizerischem Fühlen und Denken verwurzelten Liedern beitragen.»

Zu der heute erhältlichen Ausgabe sind folgende Titel erschienen: CD – Schulkinder von Birr und Habsburg singen unter der Leitung von Ruedi Häusermann; Musicassette; leicht spielbare Klavierausgabe von Werner Vogel; Instrumentalheft «Chömed Chinde, mir wänd spile», leichte Sätze für 2 Sopranblockflöten und Schlagwerk.

So mögen diese Lieder weiterhin Alt und Jung durch die vier Jahreszeiten begleiten.

«Chömed Chinde, mir wänd singe».  
© 1946 by Hug & Co. Musikverlage, Zürich. GH 10120, ISBN 978-3-906415-99-4, ISMN M-2028-028-0238-0. Erhältlich in allen Buch- und Musikalienhandlungen.

## Zum 100. Geburtstag Zweimal Max Bill

Der Winterthurer Maler, Bildhauer, Architekt, Typograf, Produktdesigner, Lehrer und Publizist Max Bill wäre in diesem Jahr 100 Jahre alt geworden. Zwei Museen seiner (von ihm nicht sehr geliebten) Heimatstadt würdigen das Schaffen dieses international anerkannten Künstlers mit zwei Ausstellungen: das Kunstmuseum Winterthur zeigt eine Retrospektive der Gemälde und Plastiken Bills, und im Gewerbemuseum sind die Exponate dem Gestalter Bill gewidmet. Zahlreiche Veranstaltungen wie Filmabende, Gespräche und Konzerte begleiten diese Hommage an den Homo universalis, zu dem die Schweiz ein gespaltenes Verhältnis hatte. So wird denn mit diesen Ausstellungen erklärermassen auch versucht, die Diskussion über Bills Schaffen wieder in Gang zu bringen (Bill starb 1994).

Bills Credo aus den frühen Fünfzigerjahren: «wir sind der auffassung, dass kultur aber nicht nur in der «hohen» kunst enthalten sein muss, sondern dass sie im leben enthalten sein müsse, in allen dingen, die eine form haben; denn jede form ist ausdruck eines zweckes – sie hat einen sinn» nahmen sich die Ausstellungsmacher zu Herzen. Bill fand 1927 im Bauhaus in Dessau das befruchtende Nebeneinander von technischer Ausbildung und künstlerischer Praxis, von Malerei, Musik, Tanz, Theater vor, die sein Verständnis von Gestaltung prägen sollte. Etwas von diesem Geist, der Bills weiteres Leben bestimmen sollte, versuchen die verschiedenen Ausstellungen und Veranstaltungen zu vermitteln.

Winterthur, Kunst- und Gewerbemuseum, bis 12. Mai

Öffentliche Führungen:

Führung mit Jakob Bill durch beide Ausstellungen. Treffpunkt Kunstmuseum. Auf Anmeldung: 052 267 67 85, yvonne.

rohrer@kmw.ch (Platzzahl beschränkt), Sonntag, 9. März und 11. Mai, 10.30 Uhr Kunstmuseum, Sonntag, 16. März, 11.30 Uhr, Führung mit Laura Mahlstein, Sonntag, 30. März, 10.30 Uhr, Führung mit Kristina Gersbach; Filmabend: Max Bill (1995), Film von Ernst Scheidegger, Dienstag, 1. April, 18 Uhr

Für das weitere Rahmenprogramm:

www.kmw.ch und

www.gewerbemuseum.ch

## Schauen Augenblicke



Foto Arthur Faust, ©Kunsthhaus Zürich

Eine grosse Wunderschachtel (37 cm x 27 cm) hat das Kunsthhaus Zürich publiziert: es heisst «Augenblicke. Ein Schau-Spiel für Kinder» und ist eine Kunstschatel für Kinder von 5 bis 8 Jahren (wobei anzunehmen ist, dass dazu problemlos «Kinder» von bis über 80 Jahren oder noch mehr zählen können). Denn die Schachtel ist schön gestaltet und macht neugierig. Und wer sich gerne in Kunstmuseen aufhält, dem dürfte das Herz ohnehin höher schlagen. Kommt dazu, dass dieses Schau-Spiel sich bestens für generationenübergreifendes Staunen eignet. Ein wahres Seh-, Lese- und Lernabenteuer.

Der Inhalt besteht aus 12 kartonierten Reproduktionen von Gemälden und Plastiken des späten 19. und des 20. Jahrhunderts aus der Sammlung des Kunsthhauses im A4-Format und je vier Karten, die sich auf diese Werke beziehen. Eine Begleitbroschüre (Erzählheft) nimmt einem für die Erkundungsreise an der Hand. Wie, mit welchen Techniken und Materialien ist ein Bild gemacht? In welcher Beziehung steht es zur alltäglichen Wirklichkeit? Was hat es mit einem bestimmten Ausschnitt eines Bildes auf sich? Und schon juckt es vielleicht in den eigenen Fingern, möchte man selbst ausprobieren und gestalten ...

Augenblicke. Ein Schau-Spiel für Kinder. Kunsthhaus Zürich. 2007. Fr. 39.– Zu beziehen im Kunsthhaus-Shop.

Weitere Angebote der Kunstvermittlung für alle Altersstufen finden Sie auf der «Agenda» unter [www.kunsthhaus.ch](http://www.kunsthhaus.ch)