

**Zeitschrift:** Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung

**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter

**Band:** 42 (1964)

**Heft:** 1

**Artikel:** Gedanken zum begonnenen neuen Jahr

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-721409>

### **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:** 25.01.2026

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

## Gedanken zum begonnenen neuen Jahr

*Eine treue 72jährige Leserin aus Luzern übergab uns die nachfolgende Betrachtung, die wir sehr gerne zum Abdruck bringen.*

*Die Redaktion*

Allen lieben Betagten und Lesern unserer immer willkommenen Zeitschrift «Pro Senectute» sei Glück und Segen gewünscht durchs ganze Jahr hindurch. Mögen alle zufrieden sein mit ihrem Schicksal, ihren Gebrechen, ihren Heimsuchungen, dass sie dessenungeachtet dem Herrgott danken für ihr hohes Alter, in welchem sie Zeit haben, viel mehr Zeit, fast überflüssig Zeit, die den ganzen jüngeren Generationen so mangelt. Wir alle im frohen Alter verfügen über freie Zeit zum Nachdenken über unser ganzes Leben, wo uns trotz langer Arbeitstage, die oft zur Sommerszeit 15 Stunden umfassten, immer zu wenig Zeit zur Verfügung stand. Am späten Abend sollte noch dieses und jenes gemacht werden. Wohl oder übel konnten wir nicht nach dem Sprichwort gehen: «Was du heute tun kannst, verschiebe nicht auf morgen.» Wir waren müde von des Tages Mühen und Sorgen. Körper und Geist mussten sich ausruhen. Man hatte den Schlaf bitter notwendig. «Darum in Gottes Name is Bett gange» lautete der fromme Spruch unserer Mütter.

In unseren alten Tagen arbeiten viele von uns noch gerne im Haushalt, andere, die berufstätig waren, sind stets noch willkommen zur Aushilfe, obwohl sie schon längst ihren Ruhestand angetreten haben. Es gibt ihnen Abwechslung und ist für manchen ein Hobby. Nebenbei haben diese alle noch Zeit zum Wandern, zum Nachdenken oder für Musik und schöne Lektüre. Ganz Alleinstehende sind auch glücklich in ihrem heimeligen Stübchen, wo sie schalten und walten können nach ihrem Wunsche. Es ist das frohe Alter, in dem sie dahinschreiten. Mich freut es jedesmal, eine liebe Altersgenossin zu treffen und einige Worte mir ihr zu wechseln; manchmal ist es eine Bekannte aus der Jugendzeit, die man seit 30 Jahren nicht mehr traf. Welche Freude kann man dabei erleben, wie viele schöne Erinnerungen werden wachgerufen. Auch gedenkt man zusammen der zahlreichen Mitmenschen, die längst nicht mehr auf Erden weilen. Und wir sind immer noch da, gesund, froh, und wir freuen uns im hohen Alter. Unser Geist ist noch frisch, wir können uns lebhaft viele Jahrzehnte zurückerinnern. Ist das nicht eine grosse Gottesgabe, Grund genug, dankbar zu sein dem Herrgott, der

uns ein hohes Alter schenkte mit klarem Sinn und gutem Gedächtnis. Es sind zahlreiche Sonnentage, die wir zusammen erleben durften. Wir haben wieder Tage der Einkehr, Zusammenkünfte, wo uns so viel Erfreuliches geboten wird. Ueberraschungen aller Art werden durch Vorstandsmitglieder aufs Programm genommen. Ihnen allen sei herzlicher Dank ausgesprochen, dass sie soviel Freizeit opfern, um uns Alten Abwechslung und Freude zu bereiten und den einsamen Alltag zu verschönern. Bald hören wir interessante Vorträge, klassische Lieder mit Klavierbegleitung, bekannte Lieder mit Gitarrenbegleitung. Erwähnt sei auch besonders der festliche Anlass am Klausfest, wo Saal und Tische so herrlich geschmückt waren. Eine sehr grosse Zahl von Altersgenossen war freudig erschienen. Alle wurden von unserem allzeit redegewandten Herrn Präsidenten aufs freundlichste begrüßt. Auch er freute sich wie der Herr König vom Theater oder wie der hohe Bischof St. Niklaus mit seinem Gefolge. Die ergreifenden Worte an die vielen Betagten wollen wir tief zu Herzen nehmen und sie auch befolgen. Wir haben wirklich viel Zeit, um an Gott zu denken und ihm zu dienen. Aller Augen leuchteten beim hellen Kerzenlicht, dass uns ein so prächtiger Festtag bereitet wurde. Ein süßes Päcklein durften wir sogar entgegennehmen vom Niklaus, was wir ihm und seinen Spendern herzlich verdanken.

Das humorvolle Theater werden wir alle noch lange in schöner Erinnerung behalten; die gelungenen Figuren waren einfach grossartig, ihre Meinungen und Gespräche über unser frohes Alter. Manch eines von uns Alten konnte wieder einmal fröhlich lachen; denn Lachen ist gesund, mehr als Tabletten.

In unseren Kinderjahren ist St. Niklaus noch ganz bescheiden aufgetreten, auch war er parteiischer und besuchte nur die Häuser, die ihm passten. Wohl viele von unseren frohen Alten können sich daran erinnern. Ich denke zurück, als ich als vierjähriges Mädchen die Ankunft des Samichlaus erwartete. Aengstlich und schüchtern sass ich neben meiner Grossmutter auf der warmen Ofenkunst in unserem heimeligen Essstübchen, in welchem sich ein grosser, grüner Kachelofen befand, der im Herbst zum Dörren von Obst diente. Mit grosser Spannung erwarteten wir den St. Niklaus. Auf einmal verrieten schwere Schritte seine Ankunft. In der einen Hand trug er seinen Stab, sein Haupt zierte eine hohe Mütze; deshalb trat er gebückt in die Stube und stellte einen Teller mit rotbackigen Aepfeln aufs runde Tisch-

chen. Mein kleines Herzchen hörte auf zu hämmern, als der Niklaus die Stube verliess und sich durch den Hausgang, schwere Ketten nachziehend, die mächtig tönten auf dem hölzernen Boden, entfernte. Lang, lang ist es her seit diesen 68 Jahren. MB

## **Die Altersnachmittage der Stiftung «Für das Alter» in den Freizeitzentren der Stadt Zürich**

Vor bald fünf Jahren lud der Quartierverein Riesbach zu den Altersnachmittagen im Freizeitzentrum ein. Anfangs kamen nur einige wenige Besucher jede Woche einmal dort zusammen. Darauf entschloss sich die Platzleitung (Pro Juventute) mit Vertretern der «Stiftung für das Alter» ein Programm vorzubereiten und jeweils anschliessend einen guten Kaffee mit Zutaten zu servieren. In kurzem kamen bis zu 50 Teilnehmer, meistens Frauen, bis eben kein Platz mehr war, weitere aufzunehmen. Zum Glück! Denn bis zu 50 bleibt die Atmosphäre gemütlich. Wir haben sehr gute Erfahrungen gemacht mit abwechselnd einem Spiel und Plauderstündchen und anschliessendem Kaffee (für die Unkosten wollten unsere Gäste ein Kässeli). Das andere Mal ist zuerst eine Darbietung (Dias, Theater, Musik), deren Unkosten die Stiftung übernimmt. Sie hat auch die sonstigen Anschaffungen für diesen Betrieb übernommen. Seither wurden in mehreren Freizeitzentren viel Freude bringende Altersnachmittage eingeführt.

Die Natur des Freizeitzentrums, das allen Altersstufen offensteht, bringt es mit sich, dass die Jüngeren den Älteren helfen wollen, und so wird die notwendige Arbeit von freiwilligen Helferinnen besorgt. Sie bedienen nicht nur und räumen auf, sie plaudern mit den Älteren und nehmen teil an ihren Nöten. Alle unsere Helferinnen kommen sehr regelmässig und sorgen für eine frohe Stimmung. «Es ist mein freier Nachmittag», sagte mir eine Mutter von drei schulpflichtigen Kindern — diese kommen meistens nach der Schule und helfen mit.

Es ist eine Wohltat für die Älteren des Quartiers, in der Nähe ihrer Wohnung jede Woche einmal sich im Freizeitzentrum einfinden zu dürfen. Mehrere kommen mühsam daher, von Altersleiden geplagt; viele um die 80 Jahre alt, und die zeitlebens hart gearbeitet haben. Sie haben nicht den Mut und nicht die Mittel, in der Stadt Zerstreuung zu suchen. Da freuen sie sich auf diesen Nachmittag! Hier sind noch Freundschaften