

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

**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter

**Band:** 51 (1973)

**Heft:** 1

**Rubrik:** Pro Senectute intern

#### 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:** 11.01.2026

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

# **PRO SENECTUTE INTERN**

## **Sammlungsergebnis 1972 um 6,2% gestiegen**

Die Herbstsammlung der Schweizerischen Stiftung Für das Alter (Pro Senectute) ist mit Fr. 2 330 395.— um 6,2 Prozent gegenüber dem Vorjahr angestiegen, nachdem 1970 erstmals die Zwei-Millionen-Grenze überschritten wurde.

Dieses Ergebnis ist um so erfreulicher, als im Zeichen der grosszügigen 8. AHV-Revision nicht unbedingt mit höheren Gaben gerechnet werden konnte. Die Zunahme zeigt, dass das Schweizer Volk das Wirken der Stiftung Für das Alter schätzt, die mit ihren 26 Kantonalkomitees, 65 Beratungs- und Fürsorgestellen und rund 3000 ehrenamtlichen Ortsvertretern im ganzen Land den Betagten nicht nur in den immer noch zahlreichen Fällen von finanzieller Bedrängnis beisteht, sondern durch eine ganze Reihe von Dienstleistungen (Mahlzeitendienst, Altersturnen, Altersschwimmen, Aktion P, Haushilfedienst, Fusspflegedienst, Mittagsclub, Freizeitkurse, Seniorenferien und Auslandreisen usw.) eigentliche Lebenshilfen anbietet.

«Pro Senectute» dankt allen Spendern für ihr Verständnis und ihre Gaben und den Kantonalkomitees, den Sammlerinnen und Sammlern für ihren vorbildlichen Einsatz. Die zunehmende Zahl der Betagten wird auch von der Stiftung vermehrte Anstrengungen erfordern, darum bleiben wir auf das Wohlwollen der Bevölkerung angewiesen.

## **Schaffung eines Informations-, Presse- und Dokumentations- dienstes (IPD)**

Am 1. Januar 1973 nahm der erste Informationschef unserer Stiftung seine Tätigkeit auf. Es ist

**Dr. phil. Peter Rinderknecht**



Der neue Mitarbeiter blickt auf eine 15jährige Lehrtätigkeit, zuletzt am Seminar Wettingen, zurück. Von 1965 bis Ende 1972 war er sodann Chefredaktor der BBC-Hauszeitung und Leiter der Presse- und Informationsstelle dieses grössten Schweizer Industriekonzerns, für den er auch zwei grosse Publikationen verfasste. Er betätigt sich seit 30 Jahren als Publizist, schrieb zwei Silva-Bücher und arbeitet seit bald 20 Jahren als Redaktor am Zürcher «Kirchenboten» mit. Daneben galt sein Interesse seit Jahrzehnten sozialen Problemen, so war er für «Brot für Brüder», «Helvetas», Lambarene usw. tätig.

Dr. Rinderknecht ist ebenfalls zuständig für die Redaktion der Zeitschrift «Pro Senectute».

Wir hoffen, dass mit dieser zentralen Stelle die seit längerer Zeit angestrebte Verbesserung des akuten Informationsproblems innerhalb und ausserhalb der Stiftung verwirklicht werden kann.

-er-

# Erster Einführungskurs für Altersschwimmleiter im Kanton Zürich

Die Stiftung Pro Senectute / Für das Alter veranstaltete kürzlich in der Klinik Balgrist den ersten Einführungskurs für Leiterinnen von Altersschwimmgruppen im Kanton Zürich. Sämtliche 39 Teilnehmerinnen haben die Möglichkeit, eine Altersschwimmgruppe ins Leben zu rufen, und sie verfügen über ein geeignetes Schwimmbassin mit Wassertemperaturen zwischen 28 und 30 Grad Celsius.

Man darf deshalb damit rechnen, dass in absehbarer Zeit die noch geringe Zahl von Altersschwimmgruppen sich erheblich steigern wird. Das ist deshalb besonders erfreulich, weil das Schwimmen von den Aerzten als gesündeste Sportart bezeichnet wird. Dem Schwimmen in vorgerückten Lebensjahren kommt noch erhöhte Bedeutung zu, gehört es doch zu den wenigen Sportarten, die praktisch kaum eine Altersgrenze kennen. Schwimmen ist sogar die einzige Sportart, die den Körper intensiv bewegt, ohne die Wirbelsäule zu belasten.

Nachdem schon Versuche an verschiedenen Orten vollen Erfolg hatten und man von begeisterten Teilnehmern hörte, die mit über 70 noch das Schwimmen erlernten, vermittelte der von Spezialisten ihres Faches dargebotene Kurs medizinische, gymnastische, rhythmische und physiotherapeutische Erkenntnisse und praktische Uebungen.

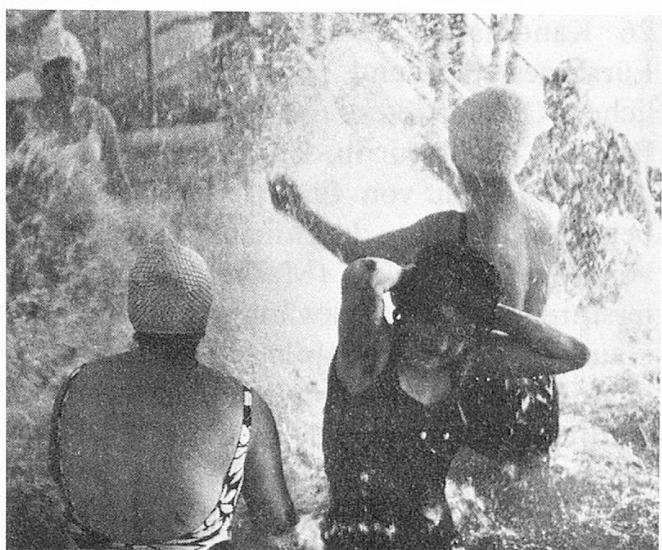
Mit offenkundlichem Eifer waren die Teilnehmerinnen, unter denen auch die junge Generation gut vertreten war, dabei. Das bereits weit verbreitete Altersturnen wird durch diese Ergänzung eine wertvolle Bereicherung erfahren.

Rk.

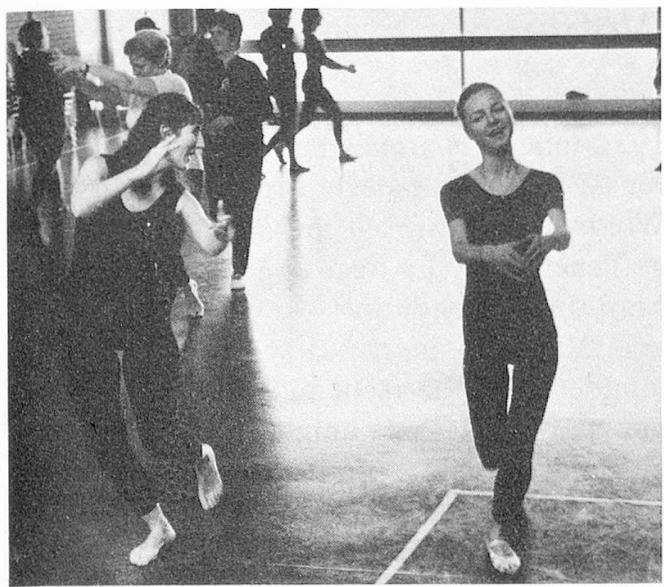


*Erster Einführungskurs für Altersschwimmleiter im Kanton Zürich*

*Einige Teilnehmerinnen bei der praktischen Arbeit. Dabei ging es den Leitern nicht nur darum, die richtigen Uebungen zu vermitteln; sie legten Wert darauf, auch die verbotenen Bewegungen zu zeigen, um ihre Schützlinge vor Schaden zu bewahren.*



*Zur seriösen Arbeit gehört auch das Vergnügen, die spielerische Gewöhnung an das nasse Element, die wir hier beobachten können. Doch keine Angst, es wird nicht überall gleich so hitzig zugehen. Denn erstens sind das die jüngeren Leiterinnen, und zweitens haben sie dem Fotografen zuliebe besonders kräftig gespritzt.*



Am Schwimmleiterinnenkurs wurde auch Gymnastik und Rhythmisik getrieben, denn das allgemeine Körpertraining gehört zur Vorbereitung auf das Schwimmen. Wie elegant das bei einem Leiterinnenkurs aussieht, zeigt dieses Bild.

Fotos Candid Lang

## Auslandreisen für Betagte

Unsere ältere Generation, die noch die harren Krisen- und Kriegsjahre miterlebte, hat genauso ein Anrecht auf Ferien, auf Abwechslung vom Alltag wie die Jüngeren. Ja, Aerzte und Psychologen sind sich darin einig, dass auch der ältere Mensch dringend Ferien braucht. Nicht nur zur körperlichen Erholung, sondern auch zur Erhaltung der geistigen Frische. Gerade der aus dem Berufsleben ausgeschiedene Mensch sollte seinen Horizont erweitern, neue Bekanntschaften schliessen können. Warum sollten die Senioren immer zuhause bleiben, jetzt, wo sie eigentlich Zeit und Musse hätten, eine Reise gründlich vorzubereiten und zu genießen? Aber viele unter ihnen haben noch Hemmungen vor dem für sie ungewohnten Wagnis. Das ist begreiflich, denn normale Reiseprogramme nehmen kaum Rücksicht auf die besonderen Bedürfnisse dieser Altersgruppe.

Darum hat die Schweizerische Stiftung Für das Alter 1972 erstmals interessierte

Reisebüros bei der Planung von Auslandreisen beraten und die Angebote begutachtet. Verantwortlich für die Durchführung sind die Reiseunternehmen; die Stiftung ist in keiner Weise wirtschaftlich an diesen Reisen beteiligt oder interessiert. Auch dieses Jahr werden die Fahrten im Sonderzug wieder durchgeführt, und zwar zusätzlich zu der Reise nach Capri eine Fahrt durch fünf Länder des Nordens und eine Reise nach Spanien/Portugal. Der Erfolg, der diesen ersten Spezialreisen für ältere Menschen beschieden war, hat deutlich gemacht, dass es hier ein echtes Bedürfnis zu befriedigen gibt. Deshalb hat ein anderes Reisebüro unter Mitarbeit der Schweizerischen Stiftung Für das Alter für Frühjahr/Sommer 1973 zwei neue Ferienangebote geschaffen: Flugreisen nach Brela (Küste Mitteldalmatiens) und eine Kreuzfahrt durch die griechische Inselwelt mit einwöchigem Aufenthalt auf Rhodos. Dabei handelt es sich durchwegs um Reisen, die den Bedürfnissen und Möglichkeiten des älteren Menschen Rechnung tragen. Besonderes Gewicht wird auf die Betreuung gelegt, die dank einer grossen Anzahl geschulter Hostessen sichergestellt ist. Auch Diätvorschriften können überall berücksichtigt werden.

Die vorteilhaften Pauschalreisen finden vom 7. April bis zum 7. Juli statt, also in der klimatisch günstigsten Saison vor der Hauptreisezeit.

Prospekte können mit Postkarte angefordert werden beim Zentralsekretariat Pro Senectute, Witikonerstrasse 56, 8032 Zürich.



## «Saison für Senioren»

Sonderangebote für Hotelferien in der Schweiz zu günstigen Preisen

Im Jahre 1970 wurde den Betagten deshalb erstmals ein spezielles Ferienangebot für Hotelferien in der Schweiz gemacht. Das Programm wurde zu einem grossen Erfolg. 1972 konnten wir bereits 2000 Teilnehmer verzeichnen, so dass wir das Angebot für 1973 wiederum erweitert haben.

In den verschiedensten Landesgegenden der Schweiz stehen den AHV-Rentnern die Pforten guter Hotels offen. Die Pensionspreise, alles inbegriffen, liegen zwischen 20 und 50 Franken pro Tag, je nachdem, ob man sich mit einem bescheidenen Ferienheim begnügt oder ein Erstklasshaus vorzieht. Bei der Mehrzahl der Hotels liegt die Tagespauschale bei 30 Franken.

Verlockend sind auch die Sonderangebote:

**Schwimmen** in Arogno, Schwellbrunn und Davos in Hotels mit geheizten Schwimmbecken ist zu empfehlen. Eines der Hotels ist speziell für körperlich Behinderte eingerichtet.

Ferien ohne jede Etikette können unternehmungsfreudige Senioren im **Wohnwagendorf «Vacansoleil»** in Tenero verbringen. Darüber finden Sie Näheres nebenan.

In den Hotels und im Wohnwagendorf stehen den Senioren **«Pro Senectute-Hostessen»** zur Seite. Diese bieten auch ein Ferienprogramm: Ausflüge, unterhaltende Veranstaltungen usw. und fördern die menschlichen Kontakte.

Prospekte und weitere Auskünfte sind bei der Stiftung Für das Alter, Witikonerstr. 56, 8032 Zürich, erhältlich.

## Wohnwagenferien im Tessin

1972 tauchte erstmals im «Saison für Senioren»-Programm der Pro Senectute das Wohnwagen-Angebot im Camping Verbano in Tenero auf. Es liegt am Ende der weiten Magadino-Ebene, dort wo die Flüsse Tessin und Verzasca in den Lago Maggiore einmünden. Hier herrscht südliches Klima, eine üppige Vegetation umgibt den Campingplatz.

Das Leben im Wohnwagen ist etwas Besonderes. 150 rüstige und sportliche Senioren — der älteste Teilnehmer war 84jährig — haben es 1972 ausprobiert — und alle waren begeistert.

Frau G. Grau beschrieb im Luzerner «Vaterland» ihre Erlebnisse wie folgt: «Erstaunlich rasch — täglich liebenswürdig und aufmerksam betreut von den beiden fröhlichen Senioren-Hostessen der Stiftung Für das Alter — fühlten wir uns im aufgelockerten Wohnwagendorf richtig zuhause. Zu zweien bewohnten wir die geräumigen, mit einem vollständigen Inventar vorzüglich und zweckmäßig ausgestatteten Wohnwagen, genossen den ungestörten Tagesrhythmus. Für Musse, tägliche Toilette, manch frohen Schwatz, gemeinsame Spiele und gemütliche



Das Bocciaspiel gehört zu den geschätzten Freizeitvergnügen.



*Das Wohnwagendorf Vacansoleil in Tenero vermittelt ruhige und natürliche Ferien für geistig junggebliebene Senioren. Hier ein Blick zur Mittagszeit. Je nach Lust und Laune setzt man sich mit anderen Gästen zusammen oder zieht den eigenen Tisch vor.*

Mahlzeiten am offenen Holzkohlengrill wurde ebenso gesorgt wie für gutorganisierte Fahrten in die nähere und weitere Umgebung des romantischen, im Frühling gleich wie in der Hochsaison reizvollen Tessins. Ein Experiment ja, aber dank der wohlüberlegten und sorgfältigen Vorbereitung durch die Besitzer der Wohnwagen-Siedlung, Frau und Herr Dr. Zickendraht, war es ein gut gelungener, zur Nachahmung und öfteren Wiederholung zu empfehlender Ferientest.» Und in der «Neuen Zürcher Zeitung» schrieb eine Berichterstatterin: «Der ungewohnte Lebensstil war für alle alten Gäste ein einmalig schönes Erlebnis. Auf die Frage: „Was schätzen Sie an diesen Campingferien am meisten?“, antwortete die Mehrzahl der Senioren: „Das Schönste ist, dass wir hier so frei sind. Wir können essen, wann und was wir wollen — selber gekochte Mahlzeiten oder im Restaurant; wir können uns einer Gruppe

anschliessen, wenn es uns Spass macht, aber wir können auch allein etwas unternehmen, wenn wir dies vorziehen.“»

1973 werden folgende Termine vorgeschlagen:

1. Die **ersten internationalen Seniorenwochen** bieten Gelegenheit für Kontakte mit Betagten aus verschiedenen Ländern.

Ankunftstage: 26. oder 27. April 1973

Abreisetage: 10. oder 11. Mai 1973

2. **Zwei Wochen für Kunstinteressierte**, welche gerne alte Kirchen und historische Schauplätze ansehen und eventuell, unter Leitung eines Tessiner Künstlers, sich selbst im Zeichnen und Malen versuchen möchten.

Ankunftstage: 10. oder 11. Mai 1973

Abreisetage: 24. oder 25. Mai 1973

3. **Zwei allgemeine Ferienwochen** mit beliebigen Ausflügen, Spielen und Dorffesten.

Ankunftstage: 24. oder 25. Mai 1973

Abreisetage: 7. oder 8. Juni 1973



**4. Im Herbst**, wenn die Tessiner Wälder in allen Farben glühen und die Kastanien reifen, steht Vacansoleil **nochmals drei Wochen** zur Verfügung, wieder mit Ausflügen, Spielen und Dorffesten.

Ankunftstage: 7. oder 8. September 1973

Abreisetage: 28. oder 29. September 1973

#### Preise:

(gültig nur für die obengenannten Daten!)

Pro Wohnwagen mit 2 Personen

pro Tag, alles inbegriffen Fr. 19.—

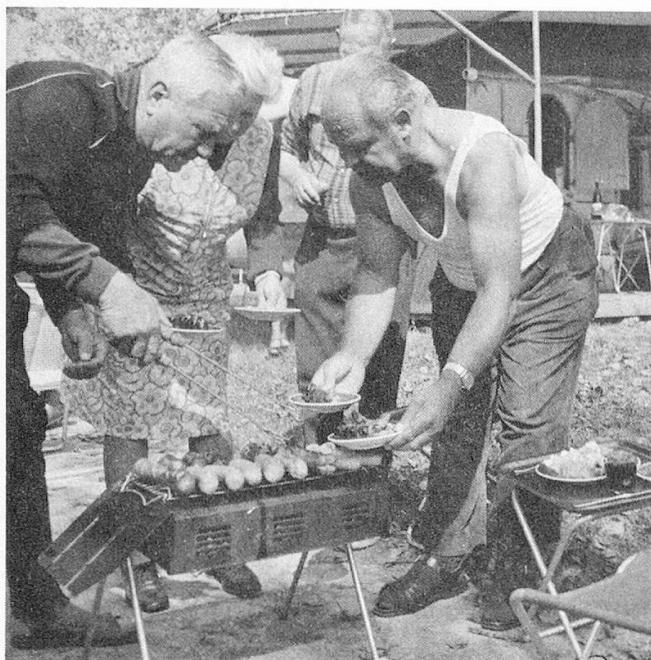
Zuschlag für eine 3. Person pro Tag

Fr. 2.50

(Diese Preise entsprechen 30 Prozent Ermässigung auf den Normalpreisen.)

Für weitere Einzelheiten verweisen wir Sie auf den Prospekt «Saison für Senioren», den Sie auf jeder Pro-Senectute-Beratungsstelle beziehen können. Für viele dürfte es am einfachsten sein, diesen Prospekt mit einer Postkarte anzufordern.

Senden Sie diese bitte an Stiftung  
Für das Alter, Witikonerstr. 56, 8032 Zürich



Gemeinsames Würstebraten macht noch mehr Spass. Es kann auch eine Raclette sein oder — im Herbst — dass Marronibraten, das Gleichgesinnte zu fröhlichem Schmausen zusammenführt.

Fotos Dr. Zickendraht

## «Aînés»—unsere welsche Schwester

Seit Weihnachten 1970 erscheint in Lausanne unter dem Titel «Aînés» eine Monatszeitschrift für das dritte Lebensalter. Nach dem erfreulichen Start und ständigen Anstieg der Auflage auf heute 15 000 Exemplare hat das Büro des Direktionskomitees der Schweizerischen Stiftung Für das Alter (Pro Senectute) kürzlich den Beitritt zur Genossenschaft «Aînés» beschlossen. Pro Senectute wird jeweils auf durchschnittlich vier Seiten Informationen über ihre Tätigkeit in der Westschweiz und Nachrichten des Zentralsekretariats beitragen. Damit ist die Zeitschrift die repräsentative Alterszeitschrift der Suisse romande geworden, deren vielseitiger Inhalt Lebenshilfe bietet und eine Aktivierung der älteren Generation anstrebt.

Die Redaktion besorgen Georges Gygax und J. P. Rageth. Jahresabonnements zu Fr. 15.— können bestellt werden bei «Aînés», 10, passage St-François, 1003 Lausanne.

Wenn Sie Bekannte im Welschland erfreuen möchten, so dürfte sich ein Geschenkabonnement eignen.

Rk.