

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 53 (1975)  
**Heft:** 1

**Rubrik:** Aus den Kantonen

### **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:** 13.01.2026

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



## Zürich: SOS-Dienst für das Altersheim

Seitdem in Langnau am Albis ZH das neue Altersheim besteht, also seit dem Sommer 1973, gibt es dort auch einen SOS-Dienst. Dieser wurde von den beiden Langnauer Frauenvereinen und vom Samariterverein gegründet mit der Absicht, den Insassen des Altersheims bei täglichen, mühsamen Verrichtungen zu helfen und ihnen ganz allgemein das Leben zu verschönern.

Am Anfang des SOS-Dienstes stand ein Brief, mit dem der Vorstand des Frauenvereins Langnau am Albis Frauen suchte, die sich zur Verfügung stellen, um mit Altersheiminsassen zu basteln, ihnen vorzulesen, mit Gehbehinderten zu spazieren, zu plaudern, beim Zimmerdienst und in der Lingerie mitzuhelfen oder die alten Leute im Auto zu Botengängen oder zu Besuchen beim Arzt oder Zahnarzt zu begleiten.

«Einfach bereit sein, wo man unsere Hilfe braucht», so heisst ein bezeichnender Satz in dem erwähnten Brief, der im Dezember 1972 aufgegeben wurde.

### Spontane Bereitschaft

Die Reaktion war erfreulich: Rund 70 Frauen stellten sich bei der Initiantin, Frau Judith Müller, für Dienstleistungen zur Verfügung. Zahlreiche ältere, aber auch jüngere und verwitwete Frauen wollten und wollen etwas Nützliches für andere tun, sogar Mütter von kleinen Kindern, die eigentlich daheim genügend Aufgaben zu erfüllen haben.

Wenn ihr Meitli oder ihr Bub im Kindergarten oder in der Schule ist, gehen sie für zwei bis drei Stunden ins Altersheim, plaudern mit Alleinstehenden und Einsamen, gehen mit ihnen spazieren, lesen ihnen vor, schlichten notfalls einen Streit, trösten Traurige und versuchen, einen Zimmertausch in die Wege zu leiten, wenn zwei sich einfach nicht vertragen. Auch wenn im Dorf jemand seine Wohnung aufgeben muss und ins Altersheim zügelt, ist Hilfe zur Stelle.

Täglich finden sich zwei Frauen aus dem Ort im Altersheim zum Bettenmachen ein. Am Dienstag, wenn die Wäsche gewechselt wird, sind es sogar vier. Wer sich einmal zum Mitmachen verpflichtet hat, muss sich an den — für etliche Monate voraus festgelegten — Einsatzplan halten. Notfälle kommen natürlich vor. Muss eine Frau aus dringenden Gründen absagen, springt eine andere in die Lücke. «Ich habe phantastische Leute», sagt Judith Müller. «Bis jetzt klappt alles wunderbar, es gibt keinerlei Reibereien. Ich finde immer jemanden, wenn ich Hilfe brauche. Ein Telefonanruf genügt.»

Als Vorteil wirkt sich aus, dass Judith Müller in Langnau aufgewachsen ist und dort sehr viele Leute kennt, genau gleich wie ihr Mann, der als Reallehrer beruflich mit vielen Familien in Kontakt kommt.

Der Verwalter des Altersheims ist froh über den Einsatz der Langnauer Frauen, helfen sie ihm doch Personal sparen — heutzutage ein wichtiges Moment. Als zum Beispiel eines Tages eine Lingerie-Angestellte ausfiel, sprang der SOS-Dienst in die Lücke und sorgte dafür, dass die Wäsche schön geglättet in die Schränke kam. Als Verbindungsmann amtiert der Verwalter, wenn ein Insasse ein Auto samt Chauffeuse braucht. Er leitet den Wunsch an den SOS-Autodienst weiter, bei dem neun Frauen nach einem festen Plan eingeteilt sind. Drei weitere stehen als Reserve bereit. Eine Fahrt zum Arzt oder Zahnarzt, zu einer Abdankung oder einem Kirchenbesuch lässt sich immer einrichten. — Nicht vergessen sei schliesslich der Samariterverein, dessen Mit-



*Draussen an der Sonne arbeiten die älteren Leute mit zwei jungen Helferinnen. Foto B. Fuchs*

glieder im Altersheim Nachtwachen übernehmen und im Fall von Epidemien bei der Pflege helfen.

Die freiwillig und grosszügig gewährte Hilfe wirkt sich auch positiv auf die Moral der Pensionäre aus. Es sind immerhin rund 80 Leute im Altersheim, und nicht alle wissen von sich aus etwas Nützliches und Befriedigendes mit ihrer Zeit anzufangen. Darum begrüssen sie es, wenn die Langnauer Frauen mit ihnen basteln — an jedem Donnerstagnachmittag — oder zwischendurch für Unterhaltung und festliche Stunden sorgen.

### **Ganz ohne Geld geht es nicht**

Auch wenn die SOS-Frauen ihre Dienste — eigentlich ganz «unzeitgemäss» — gratis leisten, muss dann und wann ein wenig Geld vorhanden sein. Die Materialien für Basteln werden zwar teilweise gespendet, aber eben doch nicht alle. Darum bringt die Kleiderbörse willkommene Einnahmen, und auch die im Haus von Judith und Wilfried Müller untergebrachte Boutique — eine Fundgrube für geschmackvolle Geschenke — trägt etwas ein.

Die Langnauer Frauen erfüllen ihre oben geschilderten Aufgaben aus dem Bedürfnis heraus, nicht nur sozial zu denken und zu reden, sondern etwas zu tun. Das gibt ihnen

Befriedigung. Wenn ein Aussenstehender davon hört, kommt er leicht auf den Gedanken: Es wäre eigentlich ganz schön, wenn der SOS-Dienst, der noch keinen Nachahmer gefunden hat, irgendwo «zündet» würde. An Möglichkeiten zu sozialer Arbeit fehlt es auch anderswo nicht, guter Wille ist ebenfalls vorhanden, er muss nur von jemandem geweckt werden. Und eben diesen «Jemand» zu finden, darin liegt wohl das Hauptproblem.

*Paul Alfred Sarasin*

*Heute — nachdem der Versuch SOS-Dienst seit guten anderthalb Jahren reibungslos läuft — werden alle jene ins Unrecht versetzt, die damals meinten, dieser Dienst sei ja nur ein Strohfeuer der Hilfsbereitschaft und werde bald in sich zusammensinken. Das moderne Altersheim wird im Turnus von denselben Frauen betreut, die damit der Gemeinde jährlich um Fr. 80 000.— an Personalkosten sparen. Statt einem werden bereits drei Beschäftigungsnachmittage durchgeführt, der dritte als Versuch mit stark abgebauten Menschen, die als Gemeinde-Einwohner auch in diesem Heim leben. Das Experiment des SOS-Dienstes ist also gelungen und wäre bestimmt auch in anderen Gemeinden nachzuahmen.*

*mk*



## Thurgau: Altersturnen auf dem Vita-Parcours

An sehr vielen Orten haben die Altersturngruppen auch Gelegenheit, hie und da einen Nachmittag auf einem Vita-Parcours zu verbringen. Aber Betagte auf der Trainingsbahn, ist das nicht des Guten zuviel? Jede Gruppenleiterin und jeder Gruppenleiter weiss, was seinen Schützlingen zugemutet werden darf. Sicher keinen weiten Anmarschweg in den Wald. Immer wieder lassen sich gutwillige Männer, vorab aber Frauen finden, die gerne bereit sind, ihr Auto zur Verfügung zu stellen. Altersturnen ist Bewegungsschulung, die auch als Konditionstraining bezeichnet werden kann. Jene Getreuen in unseren Turngruppen, die schon seit Jahren dabei sind, bezeugen dies immer wieder. Nicht alle auf dem Vita-Parcours verzeichneten Übungen eignen sich für unsere Altersstufe, vor allem Laufen, Springen und Hüpfen nicht. Auf jeden Fall



wird man die Dosierung dem üblichen Pensum anpassen. Doch schon allein der Spaziergang in würziger Waldluft und die wechselvolle Begegnung mit der Natur bietet eine willkommene Abwechslung. Auf einem Holzlager sitzend, kann man zwischendurch sich wieder ausruhen, einige Lieder singen und die Gemütlichkeit pflegen. Am Ziel der Rundbahn angelangt, gibt es im «Sternen» oder in der «Eintracht» noch Gelegenheit, den Durst zu löschen und so kann ein Nachmittag mit den Betagten, die mit der Zeit nicht geizen müssen, das Angenehme mit dem Nützlichen verbunden werden.

*Eugen Bühler, Münchwilen*

## Freihof Baden - das Bädersonatorium für Rheumakranke



Mineralhaltigste Therme der Schweiz

Ganzjahresbetrieb, 140 Betten

Hilfe bei Rheumakrankheiten, Wirbelsäulenleiden, Ischias, Nachbehandlung nach Unfällen, Operationen, Lähmungen

Duschen, Sprudelbäder, Gehbäder, Massagen, Wickel, Einzeltherapie, Physiotherapie

Ein Chefarzt und zwei Hausärzte sorgen für bestmöglichen Kurerfolg

Im Pauschalpreis (ab Fr. 34.—) ist ärztliche Behandlung und Badekur (Normaldauer 21 Tage) inbegriffen

Das volkstümliche Kurhaus für Leute, die Linderung und Gemütlichkeit, aber keinen Luxus suchen

Gute Verkehrslage in der lebensfrohen Stadt Baden (Schnellzugsstation, direkte Wagen in alle Richtungen)

**Auskunft und Anmeldung: «Freihof», Bäderstrasse 16, 5400 Baden, Tel. 056/22 60 16**