

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 56 (1978)  
**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:** 16.01.2026

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

# PRO SENECTUTE INTERN

## Aus dem «Kuriositätenkabinett» der Administration

Sachen gibt's! Also, da schreibt uns Frau Agatha Röösli-Schnider im Eggli, sie könne nicht mehr gut sehen, weshalb sie auf die «Zeitlupe» verzichten müsse. Das tut uns leid, und wir würden den Wunsch gern erfüllen. Es fehlt nur eine «Kleinigkeit» — die Postleitzahl! Und darum können wir die Adresse nicht finden. Liebe Frau Röösli, senden Sie uns doch die **ganze** Adresse. Oder vielleicht kann uns eine Nachbarin helfen? Jedenfalls können wir im Moment gar nichts tun.



Zweiter Notfall: Siehe Bild. Schon zum zweitenmal refüsiert ein unbekannter Leser die «Zeitlupe». Diesmal mit Nachdruck: «Bitte ja nicht mehr schicken.» Aber da er oder sie vorher sorgfältig seine Adresse abgelöst hat, kennen wir den Absender nicht. Vielleicht kann uns auch hier jemand helfen . . .

## «Offene Türen» beim Tessiner Altersturnen

Auch im Tessin hat sich das Altersturnen sehr gut entwickelt. Es gab 1977 bereits 97 Gruppen mit rund 1400 Aktiven. Pro Senectute Tessin hatte aber noch Expansionspläne und beriet mit 45 Turnleiterinnen an den Weiterbildungskursen des letzten Herbstanfangs, was praktisch noch möglich wäre. Man entschied sich für eine «Woche der Offenen Tür» in allen Turngruppen vom 28. November bis 3. Dezember.

Durch Aufrufe in Presse, Radio und Fernsehen wurde die Bevölkerung eingeladen, und zwar ausdrücklich nicht nur Betagte, sondern jedermann. Es sollten auch keine «Starlektionen», sondern normale Stunden geboten werden.



Foto E. Riva

Der Erfolg war erfreulich: Es kamen viele Behördenvertreter, Angehörige von Turnern, aber auch Schüler, die darüber schrieben, und Vertreter der Massenmedien.

Bisher noch «turnfreie» Gemeinden interessieren sich für die Gründung einer Gruppe. Deren acht haben bereits den Betrieb aufgenommen. Etwa 50 neue Teilnehmer schlossen sich bestehenden Gruppen an.

Bilanz: Das Ganze hat sich sehr gelohnt, gab dem Altersturnen neuen Auftrieb. Man nahm von einer Institution, die routinemässig läuft, wieder einmal Kenntnis.

## Mahlzeitendienst im ganzen Kanton Glarus!

Dass der Mahlzeitendienst in Städten und dichtbevölkerten Regionen unentbehrliche Aufgaben erfüllt, ist bekannt. Schwieriger ist

das Verpflegungsproblem auf dem Land zu lösen. Um so erfreulicher, dass man in Glarus den Mut hatte, den Mahlzeitendienst im ganzen Kanton anzubieten. Denn in den engen, langen Tälern und Bergdörfern bietet die Verteilung gewisse Schwierigkeiten. Nun, Pro Senectute und die kantonale Hauspflege luden die Interessenten auf den 22. November zu einer Kostprobe ins Fridolinsheim Glarus ein. Seit dem 7. Dezember funktioniert nun das Ganze. Der Verteildienst bringt wöchentlich einmal die gekühlten Mahlzeiten in Vakuumbeuteln ins Haus. Natürlich stehen Normal-, Schon- oder Diabeteskost zur Verfügung. Bestellungen für dauernde oder vorübergehende Lieferung nimmt die Pro Senectute-Beratungsstelle an der Burgstrasse 48 in Glarus entgegen.

Der Start verlief erfreulich; es wurden z. B. für die dritte Januarwoche aus 16 (von total 29) Gemeinden rund 200 Menüs bestellt, wovon ein Viertel Diät essen. Die Verteilung erfolgt meist durch freiwillige Helferinnen und Gemeindeschwestern.

## Ein Seniorenclub in Horgen

Am 16. November gründeten in Horgen auf Anregung der Ortskommission Pro Senectute Rentner einen «Seniorenclub». Die neue Gruppe will das bereits vorhandene Angebot nicht konkurrenzieren, sondern ergänzen. «Pflege der Kameradschaft und gemeinsame regelmässige Aktivitäten» sind die Ziele der unternehmungslustigen Gründer. Eine Gruppe will zweimal monatlich bei jedem Wetter eine grössere Wanderung unternehmen, eine zweite begnügt sich mit Spaziergängen. Alle 14 Tage gibt es im «Schinzenhof» eine Jass- und Spielgruppe. Vor den wichtigen Volksabstimmungen wird man neutrale Orientierungen veranstalten. Ferner sind Besichtigungen von Betrieben vorgesehen. Verschiedene Mitglieder anerboten sich, Diavorträge zu halten. Der Jahresbeitrag wurde auf 10 Franken festgelegt. Der fünfköpfige verantwortliche Ausschuss besteht aus Damen und Herren im AHV-Alter. Es zeugt von Selbständigkeit und Initiative, wenn Rentner ihre Freizeitgestaltung selber

## Konsumenten-Information Nr. 5 Randensaft ist eine Köstlichkeit besonderer Art.

### Die gesundheitliche Wirkung der Rande ist wissenschaftlich erwiesen.

Schon die Antike hatte von der blutbildenden und heilkraftigen Wirkung der Rande oder Roten Bete, wie sie auch genannt wird, eine hohe Meinung. Heute weiss man, dass rohe Randen neben anderen Vitaminen und wertvollen Mineralstoffen das blutbildende Vitamin B<sub>12</sub> und die zur Blutbildung notwendige Folsäure enthält. Die Richtigkeit der uralten Erkenntnisse über die gesundheitliche Wirkung der Randen und des Randensaftes bestätigen verschiedene Arbeiten der Wissenschaftler Dr. S. Ferenczi, Dr. P. G. Seeger und Professor Dr. P. Trüb, usw.

### Das bietet Ihnen Biotta:

Biotta Randensaft erfreut sich bei immer mehr Konsumenten grosser Beliebtheit. Man schätzt ihn, weil er 100% naturrein und ausschliesslich aus biologisch angebauten Randen hergestellt ist und dem Körper wertvolle Bestandteile, unter anderem das blutbildende Vitamin B<sub>12</sub> zuführt. Dank der Aufwertung durch milchsaure Molke und dem schonenden Abfüllverfahren bleiben die Vitamine und das natürliche Aroma biologisch gewachsener Randen voll erhalten.

Trinken Sie jeden Tag ein Glas Biotta Randensaft – er ist nicht nur gesund, sondern auch ein Genuss.

**Biotta**  
Gesundheit geniessen

Biotta AG – Dr. H. Brandenberger  
8274 Tägerwilen



in die Hand nehmen, statt sich einfach von Jüngeren als Konsumenten einladen zu lassen.

Dieses Beispiel verdient Nachahmung

## St. Gallen 10 Jahre Altersturnen

Wohl niemand hätte gedacht, dass innert zehn Jahren in der Stadt St. Gallen 35 Turngruppen in Bataillonsstärke entstehen würden. Grund genug für ein zünftiges Geburtstagsfest. Anfangs Dezember trafen sich im «Schützengarten» 750 fröhliche Aktive zu einem bunten Jubiläumsprogramm mit Vorführungen von Turngruppen, Volkstanzriegegen, Kindern, Ansprachen. Höhepunkt war wohl die Ehrung aller Gründermitglieder durch eine Rose aus Kinderhand. Pro Senectute stiftete den Imbiss. 8 Prozent aller Betagten der Stadt nahmen an dem Fest teil — gewiss eine schöne Zahl — aber, so meinte die Technische Leiterin Nelly Widmer, «es dürften ruhig noch mehr sein».

## Liestaler Senioren in der Freizeitwerkstatt

Eine originelle Idee verwirklichte Pro Senectute Baselland: Sie eröffnete nach einem erfolgreichen Versuch in Lausen auch eine «Reparaturwerkstatt» im Kantonshauptort Liestal. Vier pensionierte Handwerker (je ein Schreiner, Maler, Sattler/Tapezierer und Mechaniker) stellen sich den Senioren jeweils am ersten Donnerstagnachmittag jedes Monats im Freizeitraum des Obergestadeckschulhauses zur Verfügung. Die Besucher können reparaturbedürftige Gegenstände mitbringen, die dann unter kundiger Anleitung der Fachleute wieder instandgestellt werden. So werden einerseits beschädigte Dinge geflickt, anderseits können die «Kunden» auch lernen, wie man mit Werkzeug umgeht, und schliesslich können die Berufsleute ihre Fachkenntnisse weiter einsetzen. Sollte sich das Bedürfnis zu einem regelmässigen Bastelkurs zur Anfertigung neuer Produkte (z. B. von Holzspielwaren für die Enkel) zeigen, so wird man den Weg gewiss finden. Jedenfalls kann diese Werkstatt zu einem neuen Treffpunkt für Betagte werden.

## Zweite Tournee der Seniorenbühne Zürich

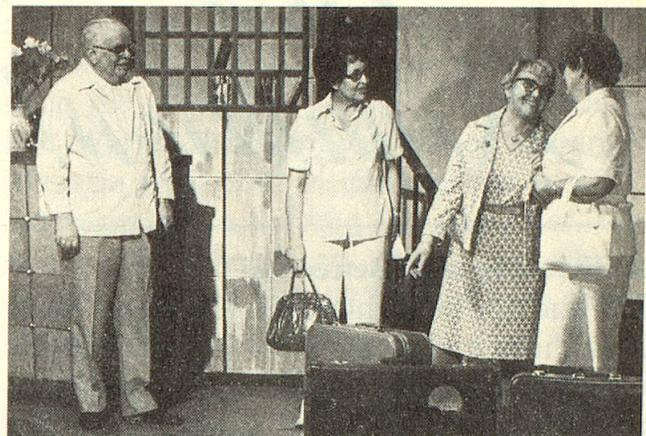


Foto Hans Hunziker

Volle 50 Aufführungen erlebte Walther Kauers Stück «Senioreträum». Im März 1977 machte sich das Ensemble selbständig und gründete einen Verein. Präsident ist Fritz Meissner. Die Truppe steht nach wie vor unter dem Patronat von Pro Senectute Zürich.

Das neue Stück «Alti wämer nanig sii» zeigt die Probleme einer Senioren-Reisegruppe mit übereifrigem Leiter, der seine Aufgabe im Bevormunden sieht.

Beeindruckend waren vor allem drei Dinge:

— Senioren stellen ihre eigenen Probleme dar

— Jeder Spieler vollbringt eine grosse persönliche Leistung

— Man spürt die Freude an der Gemeinschaft des ganzen Teams.

Interessenten für eine Aufführung melden sich bei: Seniorenbühne, Forchstrasse 127, 8032 Zürich, Telefon 01/55 51 08 (besetzt von 10—12 Uhr).

Redaktion Peter Rinderknecht

### Rätsellösung von S. 28:

### Neubeginn im neuen Jahr, fass nur Mut und mach ihn wahr

1. Nestwärme, 2. Erstbesteigung, 3. Urnengang, 4. Baumläufer, 5. Ehrsucht, 6. Gemeindekanzlei, 7. Iduna, 8. Naturverbundenheit, 9. Neufundländer, 10. Innenarchitekt, 11. Medizinmann, 12. namenlos, 13. Erasmus, 14. unchristlich, 15. Erhabenheit, 16. Neidhammel, 17. Jahresbeginn, 18. Abnormalität, 19. Howard, 20. Realismus, 21. Fahrglegenheit, 22. Agronom.