

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 58 (1980)
Heft: 5

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: 19.02.2026

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

PRO SENECTUTE

INTERN

Oktobersammlung auf vollen Touren



Gesundheit als Gabe und Aufgabe

Gesundheit bedeutet körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden. Erkrankungen machen krank, Kränkung kann zu einer Krise führen, zum grösseren Teil Fehlverhalten. Gesundheit ist ein ausgleichendes Werkzeug, das die Krise verhindert, die wir entdecken durch unsere Lebensweise steuern können.



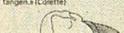
Richtige Ernährung

• 15 % Schwere, 15 % Übergewicht, 70 % zu leicht, zu viel zu wenig. Je kürzer der Gurtel, desto länger das Leben.



Bewegungsanfang schützt

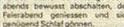
• Regelmässiges Training ist der Preis für das Wohlbefinden. Das, was bewältigt man nicht im Liegenstuhl?



Den Körper pflegen

• Der ganze Körper braucht sorgfältige Pflege. Sich vernachlässigen heißt sich aufzubohren.

• Wer einmal eine reizende alte Dame werden will, muss mit 17 anfangen zu pflegen!



Gesundheit erneuert

• Mit zunehmendem Alter werden richtige Ferien (mindestens 3) zusammenhängende Wochen und gemeinsame Male immer wichtiger. «Werkraut» ist ein Schutz.

(Kästner)



Kontakte halten

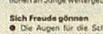
• Das Glück einer Freiheit oder einer Freundschaft bringt die bedarf der aktiven Pflege. Wer nichts geben will, empfängt nichts. Das ist ein Gesetz, das sich nicht ändert.

• Dame werden will, muss mit 17 anfangen zu pflegen!



Den Horizont erweitern

• Neue Menschen, neue Landstriche, neue Freizeitaktivitäten, neue Hobbys, aufrüttende Fertigkeiten und Traditionen an Jungen weitervergessen.



Stress abbauen

• Der ältere Betriebsstopp sollte nicht zu einer Ruhepause werden, die nur Fehlverhalten genossen und auch genugend Schlaf können.



Selbständig sein – selbständig bleiben



Lob des Alters

Ich finde das Alter schön. Man hat keine Zukunft mehr – und für andere hat man das gehabt zu mir. Die Bühne habe ich schon vor einigen Jahren aufgegeben, aber Fernseh- und Radioreporter sind für mich noch immer sehr geliebte Auftrakt mit. Ich kann mir nicht vorstellen, ohne Kontakt mit Menschen bringen mir meine Schüler – stets zirka ein Dutzend – ins Haus. Ihnen gehörte mehrere Zeitschriften und Hefte, die sie mir schenken. Ich habe eine kleine Truhe mit der Schauspielerin aus, die anderen sind meist Stimmgeschädigte infolge mangelnder oder falscher Sprechtechnik, haufenweise Kinder oder Jugendliche, die es weiter möchten. Dies alles ist einer sehr anstrengenden, aber beglückenden Arbeit. Mit den meisten meiner ehemaligen Schauspielerinnen schaue ich noch durch versteckte Fenster in Deutfchland, wo sie sich ebenfalls wirklich verstecken.

Ich bedaure, dass wohl sehr viele alte Menschen ihre Tage nicht mehr erleben: sie nur noch verbringen; das macht sie alt und unruhig. Sie hören auf zu lesen, zu denken und – vor allem auch zu berichten. Aber sie geben den anderen Raum, den Raum, einen, ihm jung und lebendig – Keine Langeweile aufkommen lassen! Man soll sich auch im Alter seines Lebens freuen!

Ellen Widmann, 85 Jahre alt.

Unsere Leser wissen, dass Pro Senectute seit Jahrzehnten im Oktober eine Haussammlung durchführt. In einigen Regionen — wo wir zu wenig Sammler/innen finden — müssen wir uns mit einem Postcheckversand begnügen.

Die Sammler präsentieren nicht nur eine offizielle Liste mit unserem Signet, sie geben in jeder Haushaltung einen vierseitigen Prospekt ab. Hier sehen Sie die beiden Innenseiten mit einigen Tips zur Gesundheitspflege und einem eindrücklichen Aufruf der 85jährigen Schauspielerin Ellen Widmann.

Auf den beiden äusseren Seiten stellt sich jeweils Ihr Kantonalkomitee vor. Dort finden Sie auch alle Pro Senectute-Adressen Ihrer Region. Dank äusserst rationeller Herstellung der 1,7 Millionen Exemplare kostet dieser Prospekt nur knapp 4 Rappen. Und dank Tausenden von freiwilligen Sammlern hatten wir 1979 bei rund 3,5 Mio. Fr. Einnahmen nur 7 % Spesen.

Wir bitten um freundlichen Empfang unserer Sammler und um eine Spende. Herzlichen Dank! Einzahlungen sind auch möglich auf PC 80-1970, Pro Senectute Schweiz, Zürich.

Uebrigens: Die Kantonalkomitees sind dankbar für jeden rüstigen Sammler, der einige Stunden für diesen Dienst opfern kann. Wäre das nicht etwas für Sie? Zum Beispiel sind Hunderte von Altersturner/innen für uns (d. h. für die Betagten!) unterwegs ...



Foto F. Vogel

1000. Fussbehandlung in Konolfingen

Frau Menzi von Konolfingen erlebte Ende Juli 1980 die 1000. ambulante Fusspflegebehandlung im Kirchgemeindehaus Konolfingen. Die ersten von der Beratungsstelle für Betagte in Langnau organisierten Behandlungen in Konolfingen fanden im März 1972 statt. Frau E. Kohler, welche von Anfang an die Anmeldungen entgegennahm und oft auch an den Behandlungstagen mitwirkt, überreichte der Jubilarin einen Blumenstrauß.

Die Beratungsstelle Oberemmental in Langnau hat als erste in der ganzen Schweiz 1971 mit der ambulanten Fusspflege begonnen. Heute werden an 23 verschiedenen Orten im Oberemmental regelmässig solche Behandlungen — bisher etwa 12 000 — angeboten. Dieser Dienst wird sehr geschätzt und rege beansprucht.

Lyss: Kinderzeichnungen werben für Altersturnfest

Am 16. August fand auch in Lyss im Berner Seeland das 10-Jahr-Jubiläum des Altersturnen statt. 1400 Geburtstagsgäste fanden sich in der Eissporthalle ein und verfolgten ein begeisterndes Programm. Dass Ständerat Peter Gerber und Regierungsrat Dr. Kurt Meyer nebst viel Prominenz daran teilnahmen, zeigt eindeutig, welch hohen Stellenwert man den



73 Seeländer Turngruppen beimisst. Es zeigt aber auch, welch enorme Aufbauarbeit unsere Sozialarbeiterin, Rose-Marie Liniger, in ihrer Region geleistet hat. Ueber den Anlass können wir — bei 3400 Turngruppen — nicht mehr im einzelnen berichten. Wir möchten aber ein originelles Detail hervorheben: Fräulein Liniger verstand es nämlich, die Lehrerschaft von Lyss für die Schaffung von Werbeplakaten zu gewinnen. So entstanden 150 farbenfrohe Werke aus Kinderhand, die in allen Seeländer Gemeinden auf das Fest hinwiesen.

Wir glauben, dass die Einbeziehung von Kindern für beide Seiten nur positiv ist. Wir möchten darum die gute Idee mit Wärme zur Nachahmung empfehlen.

Unser Bild mit dem bejahrten Torhüter schmückte auch das Programmheft.

Solothurner Senioren-Ferienpass

Oft wird auch bei Seniorenanlässen im Sommer eine Ferienpause eingeschaltet, was vor allem die Daheimgebliebenen bedauern. Unsere Sozialarbeiterin in Solothurn, Frau M. Jakob, erarbeitete darum mit einer Gruppe von Aeltern ein buntes Programm, das vom 1. Juli bis

29. August nicht weniger als 13 leichte Wanderungen, Besichtigungen, Spielnachmittage und Filmvorführungen umfasste. Der Ferienpass — Kostenpunkt nur 5 Franken — ermöglichte überall freien Zutritt. Die gute Idee — man zählte bis zu 40 Teilnehmern — fand so grossen Anklang, dass sich die Solothurner ab Oktober jeden 1. und 3. Sonntag des Monats um 14.30 Uhr vor dem Wartsaal des Hauptbahnhofs treffen wollen, um dann je nach Lust und Wetterlage einen Bummel, einen Hock oder einen Jass zu unternehmen.

Pro Senectute Luzern informiert

In einem hübschen grünen Sammelmäppchen hat Pro Senectute Luzern auf 20 Einzelblättern sämtliche Dienstleistungen zusammengefasst. Knapp und klar wird jede dieser Aktivitäten beschrieben und durch eine Skizze illustriert. Die umfassende Information wurde an alle Behörden, Ortsvertreter und freiwilligen Mitarbeiter verteilt; sie wird — gegen Fr. 1.— in Briefmarken — auch an jedermann abgegeben. **Adresse: Pro Senectute, Luzern, Morgenstrasse 7, 6003 Luzern.**

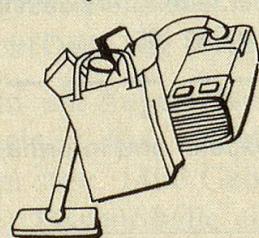
Die praktischen Luzerner liessen sich einen guten Spartrick einfallen: Von jedem Blatt wurden 5000 Vordrucke mit der Skizze hergestellt; der aktuelle Text kann dann jeweils in kleineren Auflagen vervielfältigt eingefügt werden.

Haushilfedienst

Der Haushilfedienst hilft mit, so lange wie möglich in der eigenen Wohnung oder im eigenen Heim verbleiben zu können. Dies entspricht einem berechtigten Verlangen der älteren Menschen. Durch die regelmässige Betreuung zu Hause leistet der Haushilfedienst ausserdem einen aktiven Beitrag gegen die im Alter zunehmende Vereinsamung. Helferinnen unterstützen Sie bei Ihren täglichen Aufgaben dort, wo Ihre eigenen Kräfte nicht mehr genügen. Bei Krankheit helfen wir bei der Pflege mit.

Einsatzstelle: Obergrundstr. 61
6003 Luzern
Tel. 041/23 73 45

Sprechstunden:
Dienstag 8.00 - 11.00
Donnerstag 14.00 - 16.00



Altersschwimmen

Für Frauen und Männer ab 55 Jahren besteht die Möglichkeit, sich im Wasser zu bewegen. Die Schwimmstunden sind speziell auch für Nichtschwimmer geeignet. Das Schwimmen wird in geheizten Lehrschwimmbecken durchgeführt.

Über Zeit und Ort der Schwimmstunden gibt die Pro Senectute, Obergrundstr. 61, 6003 Luzern, Tel. 041/23 10 70 Auskunft.

