

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 62 (1984)
Heft: 1

Rubrik: Mosaik

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: 06.02.2026

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

Wassergymnastik für Rheumapatienten



Die Schweizerische Rheumaliga führt regelmässig Kurse für die Schwimmleiter der kantonalen Rheumaligen durch, um sie auch in der Halliwick-Methode auszubilden. Diese wurde 1949 an der Halliwick-Schule für schwerbehinderte Mädchen entwickelt und später den Bedürfnissen der Rheumapatienten angepasst, damit auch Schwerstbehinderte wohltuende Bewegungen ausführen können. Die Schwerelosigkeit des Wassers setzt die Schmerzempfindungen herab und die stimulierende Musik spornt zum Mitmachen an. Freude an den Übungen und regelmässige Wiederholungen steigern den Effekt. Schwimmen und Wassergymnastik erhöht das Wohlbefinden aller. Einfache und schwierigere Übungen allein, zu zweit und in Gruppen lockern die Gelenke, bessern oder erhalten die Beweglichkeit. Für den Besuch des Rheumaschwimmens wird ein ärztliches Zeugnis verlangt.

Auskunft: Schweizerische Rheumaliga, Renggerstrasse 71, Postfach, 8038 Zürich

Zwei festliche «geriberz-Tage»

Am 29. und 30. November 1983 lud Geri Berz seine vielen Kunden zum fünften Mal ein. Mit einer ausgezeichnet organisierten Sternfahrt trafen die über 20 Reisebusse mit den Teilnehmern in Wettingen ein. An beiden Tagen sassen mehr

als 800 Gäste auf den reservierten Plätzen. Zwei Clowns eröffneten offiziell das Fest. Die musikalischen Darbietungen versetzten in jene Hochstimmung, die notwendig war, um während des Mittagessens eifrig über die Lösung des originellen Wettbewerbs zu diskutieren. Nach einem von der Schweizerin Brigitta Luisa Merki perfekt ausgeführten Flamenco schwangen viele Senioren ebenfalls das Tanzbein, oder sie plauderten, feierten Wiedersehen oder planten neue Reisen, die im neuen Katalog zu trefflich organisierten Fahrten in viele Länder verlocken. Sicher trafen die ersten Anmeldungen ein, kaum war das glanzvolle Fest verrauscht.

Zum 4. Mal Aktiv-Ferien für Behinderte auf dem Twannberg

Die Abteilung für Sozialfragen des Migros-Genossenschafts-Bundes führt vom 28. Mai bis 8. Juni Aktivferien für ältere Behinderte durch. Ungewöhnlich und anspornend für alle wird wiederum die Betreuung sein: Die behinderten Gäste werden nicht nur von einem erfahrenen Leiterteam, sondern auch von einsatzfreudigen Migros-Lehrlingen umsorgt und begleitet werden.

In der Oktobernummer 1982 berichteten wir ausführlich über diese erfreuliche Aktion.

Turnen, Schwimmen (im eigenen Hallenbad), Spaziergänge, Ausflüge und Spiele werden diese 12 Ferientage zu einem besonderen Erlebnis machen. Selbstverständlich ist die Teilnahme an den Aktivitäten freiwillig.

Alles, ausser der Anreise und den Getränken, ist inbegriffen und kostet – dank grosszügigem Migros-Zuschuss – nur Fr. 380.–. In begründeten Fällen ist zudem eine Preisreduktion möglich.

Willkommen sind körperbehinderte, aber nicht pflegebedürftige Feriengäste ab ca. 50 Jahren. Auskünfte, Prospekte und Anmeldung bei der Abteilung für Sozialfragen des Migros-Genossenschaftsbundes, M. Schweiter, Postfach 266, 8031 Zürich, Tel. 01/277 21 71

«Abbruchobjekt Lindestross 17»

Die Senioren Bühne St. Gallen gastierte Ende Oktober mit ihrem neuen Stück «Abbruchobjekt Lindestross 17» in Zug. Die Autorin des Stückes, Else Bergmann, hat darin Idee, Vorarbeiten und Erfahrungen während der Gründung der Wohn-

gemeinschaft «Oberzil» (Zeitlupe 5/83) verarbeitet. «Das Spiel wurde mit grosser Begeisterung aufgenommen. Bei Kaffee und Kuchen sasssen Spieler und Zuschauer auf Einladung des Vereins für das Alter anschliessend zusammen und freuten sich über den gehaltvollen Altersnachmittag», schrieben die «Zuger Nachrichten». Wer weiss, vielleicht gibt es auch in Zug Abbruchobjekte, vielleicht könnte auch dort eine Wohngemeinschaft Wohnprobleme der älteren Zuger lösen?

Übrigens fand «Abbruchobjekt Lindestross 17» auch im St.-Galler Kellertheater viel Beachtung. Mancher St.-Galler Theaterbesucher hörte vermutlich zum erstenmal von der Wohngemeinschaft in der Ostschweizer Metropole.

Tannen



Wir hören es allenthalben: unsere Wälder sind krank. Wir suchen nach den Ursachen. Die Luftverschmutzung sei schuld, sagen die einen, andere vermuten einen noch unbekannten Krankheitserreger. Plötzlich aber betrachten wir unsere immergrünen Tannen bewusst, nehmen ihr Wachsen und Gedeihen nicht mehr als Selbstverständlichkeit. Ohne viel zu denken, haben wir Lieder gesungen, welche die Tannen verehren, Gedichte gelesen, welche die Tannen preisen. Wenn wir ehrlich sein wollen, müssen wir sogar gestehen, dass wir die Tannen gar nicht so richtig betrachtet haben. Sie waren einfach da. Niemand war besonders stolz auf Möbel aus Tannenholz; Teakholz, Mahagoni und Ebenholz stehen viel höher im Kurswert. Nur an Weihnachten betrachten wir den bescheidenen Nadelbaum genauer. Kerzen- und kugelgeschmückt gewinnt die Tanne an Ansehen. Doch wenn wenige Tage nach dem Fest die Nadeln zu Boden fallen, ist die Hausfrau darauf bedacht,

den Baum möglichst bald aus dem Haus zu schaffen.

Seit ungefähr 200 Millionen Jahren gibt es Nadelbäume, heute kennen wir noch an die 50 Arten. Die Tannen ziehen ein gemässigttes Klima vor, lieben feuchten Boden und sind widerstandsfähig gegen Kälte. Eine Rottanne kann bis zu vierzig Meter hoch werden, kein Wunder, vermag ein starker Sturm sie zu knicken oder sogar zu entwurzeln. Ihr Stamm wächst gerade, die Äste stehen quirlförmig, die Zapfen sind hellbraun, zylinderförmig, die Schuppen abgerundet und die Nadeln flach. Das Holz der Nadelbäume liefert Rohstoff zur Papierherstellung, und aus dem Harz gewinnt man Terpentinöl, das Maler und Apotheker kennen. Aus den Rückständen gewinnt man Kolophonium, das Geigenharz. Und Bernstein, der leuchtend gelbe Schmuckstein, ist nichts anderes als versteinertes Harz. Honigliebhaber schätzen den würzigen Geschmack des Wald- und Tannenhonigs. Frische Tannenschösschen, in Alkohol gelegt, gelten als stärkendes Mittel zum Einreiben, wenn das Zipperlein plagt. Und selbstfabrizierter Honig aus Tannenschösschen ist ein Genuss für Verschleckte.

Es gibt eine griechische und eine römische Göttersage, in welcher ein Sterbender oder vom Tode Bedrohter zum Zeichen ewigen Lebens in eine Tanne verwandelt wurde.

Im Harzgebirge sollen einst Mädchen eine Tanne umtanzt haben, in der ein Kobold gefangen sass, gegen Geschenke haben sie ihm die Freilassung versprochen.

Ohne Tannen wäre die Welt ärmer.

März

Von Weidenkätzchen
Geht lichter Staub
In goldne Lüfte:
Jetzt schau und glaub!

Und schimmernd erhebt sich
Das Amsellied.
Die Geschöpfe vertrauen,
Was ihnen geschieht.

Tausprache spricht
Der Bach, horch ihm zu!
Horch auf, wie er fordert!
Welches Ich! Welches Du!

Max Mell

Redaktion Elisabeth Schütt