

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 62 (1984)
Heft: 4

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](#)

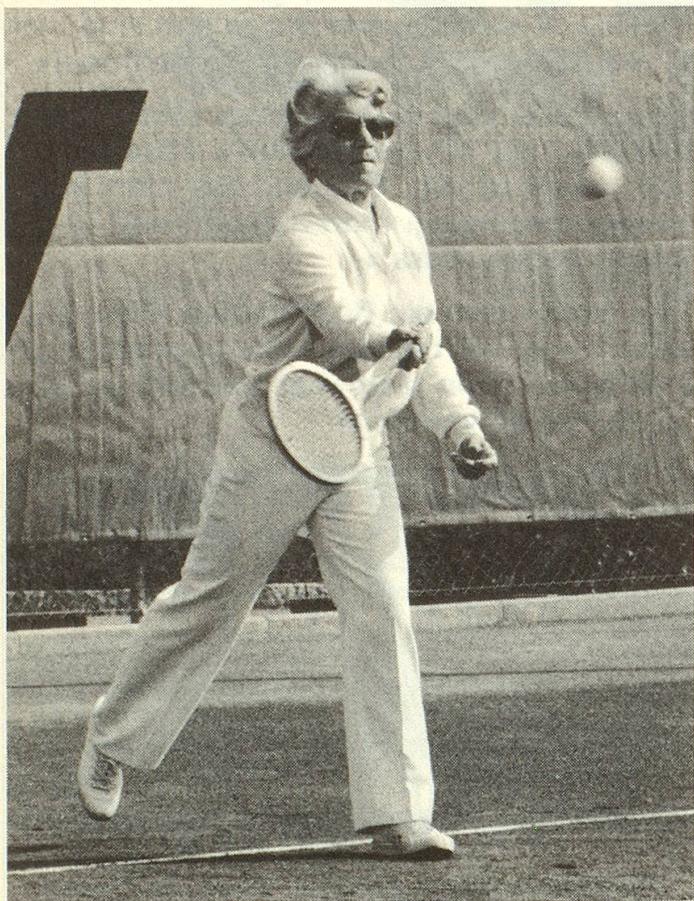
Terms of use

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: 05.01.2026

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

PRO SENECTUTE INTERN



Keiner zu alt, Tennis zu spielen

Dass Tennis bis ins hohe Alter gespielt werden kann, ist schon oft bewiesen worden. Leider fehlen älteren Leuten, vor allem wenn sie keinem Club angehören, die entsprechenden Spielpartner.

Die Arbeitsgemeinschaft Seniorensport der Pro Senectute hat deshalb neu «Tennis für Senioren» in ihr Programm aufgenommen. Sie will damit älteren sportbegeisterten Menschen die Gelegenheit geben, mit Gleichgesinnten und Gleichaltrigen Tennis zu spielen. Jeweilen montags und freitags von 9–11 Uhr stehen die Plätze im Ten-

nis-Center Bächliacker in Frenkendorf zum Spielen zur Verfügung. Bei Regen kann in der Halle gespielt werden.

Anlässlich der Eröffnung Ende April wurden die über 25 Senioren begrüßt und orientiert. Bei einem spendierten Apéro hatte man Gelegenheit, sich näher kennenzulernen und Ball und Schläger bereits einmal auszuprobieren. Je nach Interesse werden auch Kurse mit Tennislehrern für Anfänger durchgeführt. In erster Linie möchte Pro Senectute Basel-Stadt den Senioren Starthilfe zu einer weiteren Betätigungsmöglichkeit bieten. Später sollen die Senioren selbstständig ihre Sportart organisieren können.

So schlägt Pro Senectute den Senioren vor, Doppel zu spielen. Erstens aus gesundheitlichen und natürlich auch aus finanziellen Gründen.

Dass Tennis ein Sport ist, der Freude macht, sah man am Eröffnungstag in Frenkendorf. Die Senioren fühlten sich sichtlich wohl, entweder beim Geplauder am Tisch im Gartenrestaurant oder dann auf dem Tennisplatz, wo man bemüht war, jeden Ball zu erwischen. Wer Interesse hat, wendet sich am besten an die Pro Senectute in Basel, Telefon: 061 / 23 30 71.

Bildbericht R. Jundt

Radiosendung «Alt und jung» am 30. August 1984, 20 Uhr, DRS-1

Der Radiomann Rudolf Stalder stellt dieses Mal u.a. zur Diskussion: Wer ist jung und wer ist alt? – Er will zeigen, dass Jungbleiben niemals von der Zahl der Lebensjahre abhängig ist und dass nur der Körper altert. Nach der Sendung «Alt, brav und gefügig?» wurde uns mehrmals geschrieben, Alte seien weit intoleranter als Jungs ... stimmt das? – Ferner: Wie kann das Verhältnis zwischen Jungen und Alten verbessert werden?

Eine weitere Sendung wird sich am 20. Dezember 1984, um 20 Uhr, auf DRS-1 mit der Frage «Alt – und nachher?» befassen. Gemeint ist das Leben nach diesem Leben.

Abschluss des 1. Schwimmkurses im Jura

Vom vergangenen November bis Ende Mai 1984 fand im Hallenschwimmbad von Delémont der erste Schwimmkurs statt. Die beiden Pro Senectute-Leiterinnen meinten, diese Premiere sei

«totalement positive» gewesen, einige der 30 Teilnehmerinnen hätten dabei schwimmen gelernt, die anderen ihre Freude an der Wasser-gymnastik und der Verbesserung ihrer Künste gehabt. Jedenfalls soll es im Herbst in Delémont und andernorts im Jura weitergehen. Man hofft, dass sich dann endlich auch einige Männer ins Wasser wagen ...

Über 1400 Tessiner Altersturner beim 15-Jahr-Jubiläum

Samstag, 2. Juni 1984, auf dem Areal der Kaserne Monte Ceneri: Bus um Bus entlädt singende, lachende, fröhliche Männer und Frauen. Nach mehreren Regenwochen hatte der Wettergott an diesem Tag ein Einsehen und schloss die Schleusen. Gegen 1500 Altersturner zwischen 55 und 88 Jahren, vorwiegend Damen – als ältester Teilnehmer ein Senior – marschierten auf den Asphaltplatz der Kaserne Monte Ceneri. 32 Gruppenleiter – die Männer an einer Hand zu zählen – zeigten mit ihren Gruppen Tänze und Übungen. Alle Darbietungen wurden zu Tessiner Volksweisen vorgetragen. Bunte Bänder, Bälle, Reifen, ja sogar Badetenus aus dem letzten Jahrhundert



lockerten die Vorführungen auf. Männer und Frauen aus dem Pflegeheim Capolago und Stabio zeigten, dass sich auch noch sitzend Übungen – zum Beispiel mit dem Badezimmerschwamm – ausführen lassen.

Besucher im Vorschulalter imitierten eifrig die Darbietungen, sehr zur Freude des Publikums. Fröhliche Gesichter überall!

23 Leiter und Leiterinnen mit 15 Dienstjahren

ZEITLUPE Bestellung

(Nur für Neubezüger)

(Gewünschtes bitte ankreuzen)

- Senden Sie mir bitte eine **Gratis-Probenummer**.
- Ich bestelle die Zeitlupe ab sofort **für mich** (6 Ausgaben jährlich für nur Fr. 13.–, Ausland Fr. 17.–). Meine Adresse finden Sie im **Feld links**.
- Senden Sie ein **Geschenk-Abonnement** (mit Geschenkkarte) an den Empfänger im **Feld rechts**, die Rechnung an meine Adresse.

Meine Adresse

Frau / Frl. / Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse / Nr. _____

PLZ / Ort _____

Geburtsjahr _____

Geschenk-Empfänger

Frau / Frl. / Herr

Name _____

Vorname _____

Strasse / Nr. _____

PLZ / Ort _____

Geburtsjahr _____

Bitte deutlich schreiben! Coupon auf Postkarte kleben oder in Briefumschlag legen und ein-senden an **Zeitlupe, Postfach, 8027 Zürich**. Der blaue Einzahlungsschein folgt in 1–2 Mo-naten.

ZL 484



wurden unter Beifallsstürmen für treue Dienste im Altersturnen ausgezeichnet.

Pro Senectute Ticino schenkte allen teilnehmenden Senioren eine Erinnerungsmedaille mit Schlüsselanhänger. Stolz wurde dieses Souvenir am Kleid befestigt.

In der Mittagspause wurden zur Deckung der Spesen Lose verkauft. Bereits zwei Stunden später waren alle «an den Mann» gebracht, und viele enttäuschte Besucher mussten beschwichtigt werden. Aurelio Longoni, Präsident des Kantonalen Komitees Tessin, und Giovanna Zaugg, Geschäftsleiterin, übergaben 42 gespendete Preise – von Reisen über Salami bis zum Banksparheft – an glückliche Gewinner. Zur Schlussvorführung trafen sich alle Senioren und ihre Leiter, um nach der Volksweise «Zoccolette» ein letztes Mal die Besucher zu erfreuen.

Riesenapplaus auch für die technischen Leiter im Tessin, Albertina und Philippo Giannini. Flotte Marschmusik verabschiedete die Teilnehmer und Besucher. *Bildbericht Ursula Schoch*

10 Jahre Altersschwimmen – zum Beispiel in Frauenfeld

Am 11. Oktober 1974 fand unter der Leitung von Maria Soldera die erste Lektion mit acht Teilnehmerinnen statt. Ende Dezember 1974 waren es bereits 16 Personen, die regelmässig ins Hallenbad kamen. Als zusätzliche Leiterinnen konnten Silvia Schuler und Agnes Wirth verpflichtet werden.

Nach zwei Jahren erfolgte die Aufteilung in zwei Gruppen. Das Interesse bei Frauen und Männern, ob schwimmkundig oder Nichtschwimmer, war derart gross, dass im Juni 1981 eine zusätzliche Gruppe gebildet werden musste. Und heute sind es durchschnittlich 70 Schwimmerinnen und Schwimmer aus Frauenfeld und Umgebung, die, in vier Gruppen aufgeteilt, jeweils am Freitagmorgen ab 7.15 Uhr sich Zeit für den ge-

sunden Wassersport nehmen. Als Leiterinnen stellen sich Heidi Germann, Maria Hess, Maria Soldera und Agnes Wirth zur Verfügung, die sich durch den Besuch der von Pro Senectute organisierten Kurse immer wieder weiterbilden lassen. Die «Schwimm-Sektion» Frauenfeld zählt gegenwärtig nahezu 100 Mitglieder. Aus einem Mauerblümchen ist ein kräftiger Lebensbaum geworden.

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen schätzen sowohl das Schwimmen als auch die Gymnastik im Wasser (mit Musikbegleitung). Zur Pflege der Gemütlichkeit und des gegenseitigen Kennenlernens werden Exkursionen und gesellige Anlässe durchgeführt, wie Fasnachtshock, Adventsfeier usw. Aus Anlass des 10-Jahr-Jubiläums ist im Oktober 1984 eine «Fahrt ins Blaue» vorgesehen.

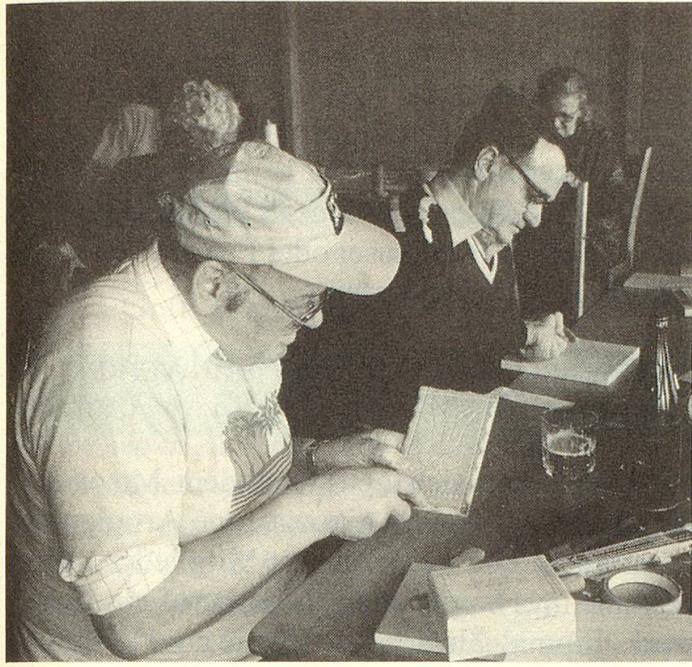
Noch stehen jedoch zu viele «ältere Semester» abseits, denen eine «Schnupperlehre» beim Altersschwimmen viel Lebensfreude und eine Bereicherung des Alltags bringen könnte. Durch eine planmässige Werbung wird versucht, der Gruppe neue Teilnehmer zuzuführen. Der Erfolg dürfte – wie die letzten zehn Jahre bewiesen haben – nicht ausbleiben.

Maria Soldera

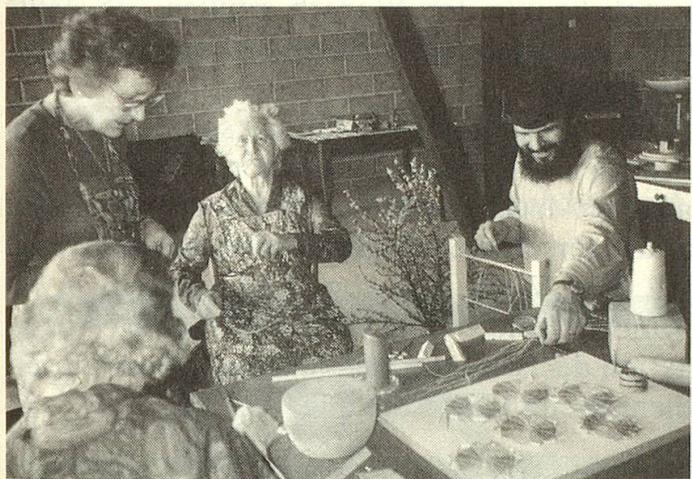
Wil (SG): Kreatives Schaffen im Alter geübt

Eine besondere Art der Betätigung für ältere Leute praktiziert Josef Böhi von der Pro Senectute Wil. In sogenannten «kreativen Wochen» zeigt er den Teilnehmern, wie man eine Betätigung freudig und lustbetont und nicht einfach als Arbeit ausüben kann. Dazu gehören vor allem auch Gesellschaft, Gesprächs- und Kontaktmöglichkeiten.

Josef Böhi wohnt mit seiner Familie hoch droben im Weiler Brunnen über dem Dorf Dreien. Das alte Bauernhaus wurde selber umgebaut in ein Wohn- und Ferienhaus. Hier, in diese prächtige Umgebung, hat er die älteren Leute eingeladen. Gegen geringes Entgelt wohnen sie in schönen Zimmern – «mit den ringsten Betten, die es überhaupt gibt», wie es eine Teilnehmerin ausdrückte –, und werden von Frau N. Stillhard aus Wil, die als Köchin aushilft, verwöhnt. In einem grossen, von einer Galerie überragten Gemeinschaftsraum traf ich bei meinem Besuch eine freundliche Gruppe älterer Leute. Acht Frauen waren es und zwei Männer, die vom ruhigen,



Die Kerbschnitzer behandeln das Lindenholz sehr sorgfältig.



Josef Böhi, gelernter Sozialarbeiter auf der Beratungsstelle der Pro Senectute Wil, hilft seiner «Schülerin» beim Knüpfen der Strohhalme. Frau A. Blatter hatte gerade ihr zweites Urgrosskind erhalten, und sie ist auch stolz auf zwanzig Grosskinder.

bärtigen Josef Böhi in verschiedenen einfachen Handarbeiten angeleitet wurden. Die Männer waren gerade beim Kerbschnitzen. Stolz zeigten sie mir ihre letzten «Brettli», die bereits sehr gut geraten waren. Nach einem Blick auf die ersten Schnitzversuche konnte ich nur staunen über die schnellen Fortschritte.

Einige der Damen knüpfen Strohhalme zu wunderschönen Untersätzen und gar zu kleinen Körbchen. Josef Böhi hatte eigens eine Haltevorrichtung konstruiert, welche auch zu Hause ohne weiteres eingesetzt werden kann. Andere strickten oder unterhielten sich. Überhaupt ist mir der lockere Ton aufgefallen, der unter dem Grüppchen herrschte, man neckte sich, machte

dabei Handreichungen ganz selbstverständlich. Als Aussenstehender hatte ich den Eindruck, hier auf eine in sich geschlossene Gruppe zu stossen, obschon die Betagten sich erst einige Tage kannten. Josef Böhis Rezept hiezu ist die Beschäftigung mit etwas Handgreiflichem, etwas Schönem, das unter den eigenen Händen entsteht. Diese Beschäftigung muss aber jederzeit unterbrechbar sein, muss Zeit lassen zum Gespräch und doch «ring» sein, dass die Ermüdung nicht zu schnell eintritt.

Es war ein angenehmer Nachmittag im Kreise dieser Leute, der, untermauert durch herrlichen «Stillhard-Zwetschgen-Fladen», auch mir zur Musse verhalf.

Rudolf Zürcher

(Gekürzt aus der Wiler Zeitung vom 29. März 1984)

Nachsatz der Redaktion:

Wie wir soeben erfahren, werden vom 24. bis 28. September und vom 22. bis 26. Oktober zwei weitere kreative Wochen im Ferienhaus Brunnen unweit von Wil/ SG durchgeführt. Kursleiter ist der Holzbildhauer Johann Hartmann, der gerne mit Senioren Spielzeug für die Enkel herstellen möchte. Die selbsttragenden Kurse kosten – alles inbegriffen – je Fr. 298.– pro Person.

Anmeldungen bitte bis 31. August bzw. 15. September an Pro Senectute Wil, Untere Bahnhofstrasse 20, 9500 Wil. Unser Mitarbeiter Josef Böhi erteilt über Telefon 073/225344 gerne weitere Auskünfte.

Grosszügiges Legat in Luzern

An der Jahresversammlung von Pro Senectute Kanton Luzern wurde den überraschten Komiteemitgliedern mitgeteilt, dass ein unbekannter Spender ein Legat von 50 000 Franken überwiesen liess. Es werde im Sinn des Leitbildes eingesetzt und besonders finanziell Bedrängten zur Verfügung stehen.

Unsere Luzerner Freunde dürfen die grosszügige Gabe als Vertrauensbeweis betrachten. Natürlich dankten sie dem unbekannten Gönner herzlich in der Presse.

Die Zeitlupe auf Tonband

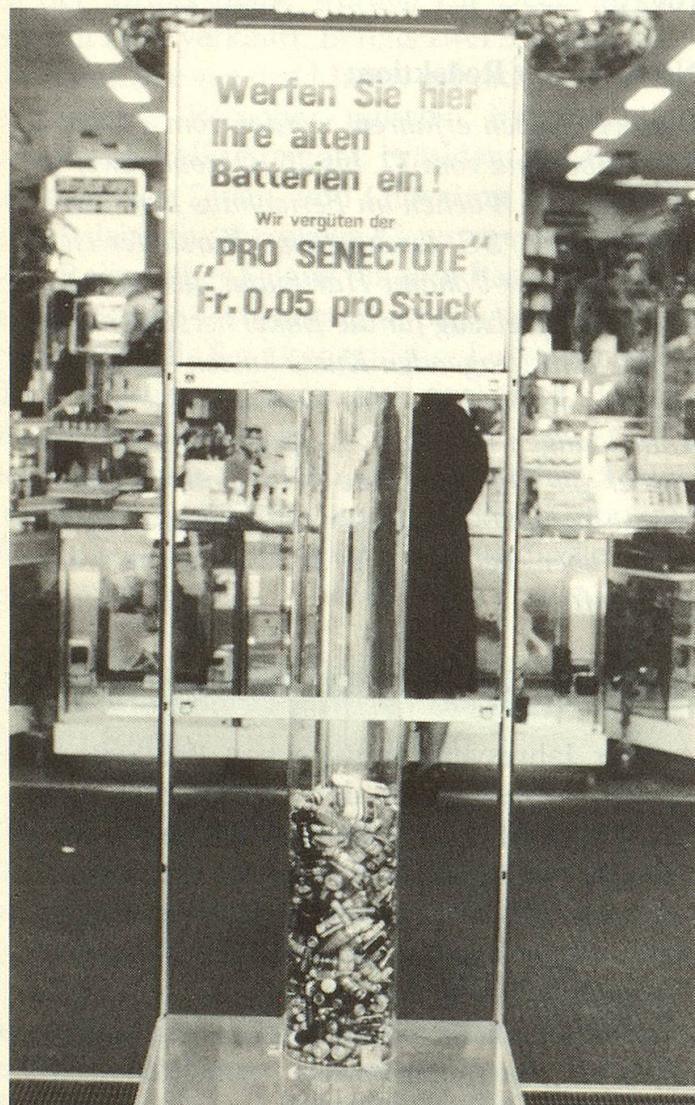
Ich schreibe Ihnen im Auftrag meiner Schwiegermutter. Seit sie die Zeitlupe wegen ihrer starken Sehbehinderung abbestellt hat, bekommt sie dieselbe als Tonband ins Haus geliefert. Das be-

deutet für sie eine echte Bereicherung, und sie dankt Ihnen dafür ganz herzlich.

Frau E. W. in Zürich

Seit anfangs 1984 wird die Zeitlupe von der Blindenhörbücherei auf Tonband gesprochen. Die 90-Minuten-Bänder sind abspielbar auf jedem normalen Kassettengerät. Ausleihgebühr Fr. 13.-jährlich, also ebensoviel wie ein normales Abonnement. Sehbehinderte oder blinde Interessenten wenden sich an SBS, Tonband-Zeitschriften, Albisriederstr. 379, 8047 Zürich, Tel. 01/521075. Benützen Sie diese Dienstleistung!

Fr. 1069.20 aus Basler Altbatterien



Das Basler Warenhaus «Rheinbrücke» verband eine gute Idee mit einer guten Tat. Die gute Idee: eine hohe Glasröhre am Haupteingang mit der Aufforderung, ausgediente Batterien zu deponieren. Der Behälter – er fasste rund 1400 Stück – wurde jeweils geleert, der Inhalt im Zentrallager Möhlin sortiert und die umweltgefährdenden Batterien an die Industrie zur Weiterverwer-

tung spediert. Die gute Tat: Die «Rheinbrücke»-Direktion vergütete Pro Senectute Basel-Stadt pro Stück 5 Rappen. Vom 19. März bis 30. Mai wurden 21395 Batterien abgegeben. Unsere Basler Freunde erhielten genau Fr. 1069.20. Danke für diesen Zuschuss! Wir hoffen, dass sich andere Warenhäuser oder Firmen von dieser Aktion inspirieren lassen ...

«Werkschau» von 55 Handwerkern in Roveredo

1979 schlossen sich Leute aus dem Misox und dem Calancatal zur «Associazione Artigianale» zusammen. Die meist älteren Mitglieder betrieben alle im Haupt- oder Nebenberuf ein Handwerk. Einmal jährlich führten sie eine Verkaufsausstellung durch. Da sich eine Dauerausstellung aufdrängte, wandten sie sich an unsere Beratungsstelle in Roveredo. Frau Emma Giovanoli konnte den Wunsch erfüllen; sie stellte der Vereinigung einen Raum im Erdgeschoss zur Verfügung.

Wenn Sie durchs Misox fahren, sollten Sie einen Besuch an der Piazza San Antonio nicht versäumen, ist doch eine grosse Zahl von kunstvollen und währschaften Gegenständen aus Holz, Metall, Ton, Wolle usw. von 55 Mitgliedern zu bewundern (und zu kaufen!), denn die Selbsthilfeaktion der Senioren aus Italienisch-Bünden verdient breite Unterstützung.

6. Orientierungsmarsch im Bezirk Werdenberg

Die Altersturngruppen der Bezirke Werdenberg und Sarganserland führten Ende Mai bereits zum 6. Mal einen Orientierungsmarsch durch. Die 250 Teilnehmer wurden per Car am Wohnort abgeholt und hatten in 41 Gruppen acht Posten im Wald zu passieren. Dabei ging es nicht um Rekordzeiten, sondern um die beste Lösung der Aufgaben: Pfeilschiessen auf Jasskarten, Sprichwörter richtig zusammenstellen, 15 Gegenstände rasch möglichst auf einen dünnen Balken legen, Schätzungsfragen richtig beantworten usw. Nach etwas über einer Stunde traf die Siegergruppe aus Bad Ragaz ein. Die Preisverteilung und Urkundenübergabe an alle Gruppen fand in Sevelen – unter Ländlermusik und Tanz – statt. Auch die 14 über 80jährigen bestanden die «Prüfung» ohne Schwierigkeiten.

Redaktion Peter Rinderknecht