

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 64 (1986)
Heft: 3

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: 14.01.2026

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

Basler Senioren-Lauf-Träff eröffnet



Am 15. April um 9.30 Uhr schlug in den Langen Erlen die Geburtsstunde für eine neue Sportart, die sich schon in Zürich glänzend bewährt hat. Rund 50 Senioren in Trainingsanzügen und Joggingsschuhen hörten sich die Begrüssungsworte von Edi Bai an. Der Leiter des Sportamtes Basel-Stadt hat den Lauf-Träff zusammen mit Pro Senectute organisiert. Er konnte auch den «Erfinder» dieser Sparte, Dr. C. Schneiter aus Zürich, willkommen heissen. Alt-Turninspektor Hugenberger erklärte, dass es besser sei, zweimal anstatt nur einmal wöchentlich zu laufen: Darum findet der Anlass jeweils am Dienstag von 9.30 bis 10.30 Uhr und am Donnerstag von 17.30 bis 18.30 Uhr statt. Gelaufen wird in drei Leistungsgruppen, so dass auch Anfänger mittun können. Nach dieser Ouverture trabten die Teilnehmer los.

Es steht ein abschliessbarer Garderobenraum mit Duschen zur Verfügung. Der Unkostenbeitrag (inkl. Versicherung) beträgt jeweils 2 Franken. Die Anmeldung erfolgt unbürokratisch am Treffpunkt.

«Senioren für Senioren» auch in Wetzikon

Nach Rüti und Effretikon-Illnau wurde jetzt auch in Wetzikon diese Selbsthilfeaktion aus der Taufe gehoben. Es geht dabei um eine Auftragsvermittlungsstelle, wobei man drei Kategorien der Hilfeleistung unterscheidet. «**Gemeinsam etwas tun**» stellt Kontakte her für Begleitungen, Spaziergänge, zum Spielmachen oder Kaffeetrinken und ist unentgeltlich. Unter «**Kleine Handreichungen**» werden Bring- und Holdienste, Wohnungsbetreuung bei Abwesenheit, Haustierbetreuung usw. verstanden. Dafür bezahlt man eine Wochenpauschale von 20–50 Franken. Die dritte Kategorie umfasst **anspruchsvollere Dienste** wie Räumungs- oder Gartenarbeiten, kleine Reparaturen und kaufmännische Arbeit; diese Aufträge kosten 10 Franken pro Stunde oder eine vorher vereinbarte Pauschale. Neu ist, dass in Wetzikon nicht nur Rentner, sondern auch jüngere Behinderte die ehrenamtlich von Senioren geleitete Vermittlungsstelle beanspruchen können.

Grosszügige Spende für Appenzell-Ausserrhoden

Das Kantonalkomitee Appenzell-Ausserrhoden erhielt von einem anonymen Spender aus Herisau den grossen Beitrag von 10 000 Franken mit der Bedingung, damit finanzschwachen Personen zu helfen, die sich im Pflegeheim Heinrichsbad aufhalten. Da Pro Senectute derzeit drei Patienten mit insgesamt Fr. 560.– monatlich beisteht, kann diese Hilfe weitergeführt werden. Das Kantonalkomitee musste 1985 Betagte in Notlagen mit Fr. 72 000.– unterstützen und allein für die ungedeckten Kosten des Haushilfe- und Mahlzeitendienstes weitere Fr. 40 000.– aufbringen. Darum bedeutet diese grosse Gabe eine hochwillkommene Entlastung.

Schaffhausen: Nachbarn helfen Nachbarn

Am 1. März begann im Quartier Breite, in dem besonders viele ältere Leute wohnen, die auf einen Platz im Altersheim warten, eine einjährige Versuchsphase der Aktion «Nachbarn helfen Nachbarn». Das Vorhaben geht zurück auf einen Vorschlag der «Arbeitsgruppe Nachbarschaftshilfe», die diesen Teil des städtischen Altersleitbildes zu behandeln hatte. Ihr gehörten

auch Grossstadträtin Regula Hendry (die ehemalige Geschäftsleiterin von Pro Senectute) und ihr Nachfolger Hansjörg Weber an. Ziel der Aktion ist die Ergänzung der bestehenden Dienste durch Handreichungen wie Einkäufe erledigen, Haustiere betreuen, Gärten bestellen oder ganz einfach mit einsamen Leuten plaudern. Für diese Hilfe gibt es keinen offiziellen Tarif, jedoch können freiwillige Beiträge geleistet werden. Bis jetzt haben sich 20 Freiwillige aller Altersgruppen und beiderlei Geschlechts gemeldet. Nach zweimonatiger Erfahrung meint die Einsatzkoordinatorin Elisabeth Glarner: «Wir hatten ziemlich viele Anfragen zum Schneeschaukeln, Abwaschen usw., die wir übernehmen konnten, aber auch eine Reihe von Wünschen, die wir an andere Institutionen weiterleiten mussten, weil sie unsere Möglichkeiten überschritten hätten. Dass diese Anliegen gemeldet wurden, betrachten wir als wertvoll. Insgesamt: Das Bedürfnis ist da, das Ganze muss sich aber noch besser einspielen und bekannter werden.»

Die Basler Seniorenzeitschrift «Akzent»



erschien erstmals im März. Pro Senectute Basel fasste darin ihr überaus reichhaltiges Quartalsangebot zusammen, so dass die Interessenten sich nicht mehr Dutzende von Flugblättern beschaffen müssen. Der übersichtliche Veranstaltungskalender umfasst nicht weniger als 35 Dienstleistungen vom Wandern (wöchentlich 11 Gruppen!) bis zum Sonntagsclub, vom Gesellschaftstanz bis zum Coiffeurdienst. Erstmals tauchen Kurse für Rückenschwimmen, eine Kegelgruppe, ein Senioren-Lauftrüff und eine zweite Handarbeitsgruppe auf. Kein Zweifel, dass «Akzent» (finanziert durch Coop Basel ACV und Inserate meist baslerischer Firmen)

eine wichtige Lücke füllt. Viermal jährlich soll das Blatt mit 24 Seiten in 7500 Exemplaren im Frühling und Herbst und in einer Auflage von 4000 im Sommer und Winter erscheinen. Wer es nicht gratis abholen will, kann es für Fr. 7.- jährlich abonnieren; bereits 400 Bezüger haben davon Gebrauch gemacht. Die Zeitlupe-Redaktion gratuliert der kleinen Schwester «z Basel a mim Rhy» herzlich!

«Jung und alt mitenand» in Rorschach

Wie jeden Frühling lud die Leiterin von Pro Senectute Rorschacherberg, Frau Heidi Tuffli, «ihre Leute» zu einem Seniorennachmittag ein. Diesmal stand das grosse Treffen unter dem Motto «Jung und alt mitenand». Musiklehrer Iso Rechsteiner hatte seine Seminaristenklasse mitgebracht, die nicht nur durch ihre gekonnten Vorträge begeisterte, sondern vor allem durch das gemeinsame Singen mit den Besuchern. So sang der ganze Saal «Hab oft im Kreise der Lieben», und weiter ging es in buntem Wechsel. Grosse Aufmerksamkeit bei jung und alt fanden die Gedichte aus der Reimschmiede des Maschineningenieurs Fritz Hirzel, der mit ulkigen Liebesgedichten und «humorigen Versen» seine Erlebnisse u. a. als Grossvater schilderte. Ein Imbiss der jungen und alten Besucher schloss den angeregten Nachmittag ab.

Baselbieter Senioren lernen Fremdsprachen

Was vor einigen Jahren mit einem bescheidenen Versuch begann, hat sich inzwischen zu einem veritablen Unternehmen gemausert: Im Kanton Baselland werden im Sommersemester 17 Sprachkurse durchgeführt! In Allschwil, Arlesheim, Binningen, Liestal, Oberwil und Sissach finden Kurse in Englisch für Anfänger statt. In vier Ortschaften gibt es Englisch für Fortgeschrittene, in zwei Gemeinden Italienisch für Anfänger und in Liestal zudem Französisch-Auffrischung und Italienisch für Fortgeschrittene. Die einfachen oder doppelten Lektionen werden durchwegs nachmittags in Schulhäusern, Altersheimen oder kirchlichen Lokalen durchgeführt. Kursleiter sind Damen oder Herren mit sehr guten Kenntnissen, zum Teil stammen sie gar aus dem Sprachgebiet. Pro Lektion wird in Kleinklassen Fr. 3.- verlangt, in Gruppen mit über 10 Teilnehmern Fr. 2.50. Besonders sympa-

thisch: Überall heisst es «Schnuppern erlaubt». Der grosse Zulauf beruht nicht nur auf dem Interesse, eine Sprache vor Ferienreisen oder zur Konversation mit Bekannten zu erlernen, oder auf der Absicht, «sein Hirn nicht einrosten zu lassen», sondern auch aus der Erfahrung, «dass sich in vielen Gruppen ein Gemeinschaftsgefühl entwickelt, das sich auch bei persönlichen Problemen bewährt. Oft setzen sich die 55- bis 80jährigen Teilnehmer/innen nachher zu einem Kaffee zusammen, viele schliessen neue Freundschaften, telefonieren oder besuchen einander», so Geschäftsleiter Marc Berger. «Sprachkurse können zu einem wichtigen sozialen Faktor werden.»

Nidwalden: Alternative zu «Werbe-Carfahrten»



Ausserdem überreichen wir jedem Besucher:

Jeder Teilnehmer erhält **einen Riesen-Butterzopf** und **10 frische Landeier**

und **1 Pfund naturreinen Bienenhonig** und **1/2 Pfund frische Deutsche Markenbutter**

Bringen Sie Ihre grosse Einkaufstasche mit, Sie werden alles gratis mitnehmen!

Ausserdem profitieren wir Ihnen ein sehr gutes Mittagessen – komplett mit Getränken – gegenwärtig vorrätig!

Schwarzwald-Jubiläumsfahrt

Herrliche Tagesreise in den schönen gastlichen HOCHSCHWARZWALD mit Panorama-Fernsicht über die bewaldeten Hügel bis zu den silberglänzenden Alpen!

Besonders die ländlichen Gegenden in der deutschen Schweiz werden in der wärmeren Jahreszeit eingedeckt mit Einladungen zu «herrlichen Tagesausflügen» und «Erlebnissfahrten». Dass ein «Riesen-Butterzopf, 10 frische Landeier, 1 Pfund Bienenhonig und ein Ankemödeli samt komplettem Mittagessen und einem Znüni-Kaffee mit Gipfeli zusammen mit der Carfahrt» für Fr. 19.80 angeboten werden, könnte einen an Pestalozzi erinnern. Der Edelmüt der Veranstalter hat seinen Grund: In einer mehrstündigen Werbeschau werden den Teilnehmern Magnetfeld-Unterbetten, Infrakissen, Pfannensets, Rheumadecken usw. angepriesen. Viele lassen sich zu teuren, unnötigen und unüberlegten Anschaffungen überreden, die sie nachträglich bitter bereuen.

Als Alternative zu diesen «Schlagerangeboten» hat sich Pro Senectute Nidwalden auf vielseitigen Wunsch den «Senioren-Car» einfallen lassen. «Wir versprechen keine Geschenke, dafür

echt nidwaldnerische Stimmung im Bus und genügend Zeit am Reiseziel.» Am 6. April reiste eine frohgelaunte Schar von Betagten mit einigen freiwilligen Begleiterinnen nach Ascona. Der tolle Erfolg dieses Angebots (3 Cars mit 105 Teilnehmern!) veranlasste unsere Mitarbeiter, für dieses Jahr weitere Ausflüge vorzusehen, so eine Bluestfahrt ins Baselbiet und eine Pässefahrt. Die Tessin-Reise allein kostete Fr. 24.–, dazu kam die Verpflegung nach eigenem Gusto, dafür kehrte männiglich zufrieden und ohne teure Ladenhüter zurück. Die gute Idee drang sogar bis zur «Schweizer Illustrierten» vor, die am 7. April Geschäftsleiter Rolf Müller «Die Rose der Woche» überreichte! Herzliche Gratulation!

EURAG: Mitglieder-Treffen

In Bern trafen sich am 21. März erstmals die Schweizer Mitglieder der Eurag (Europas ältere Generation) unter dem Vorsitz von Dr. U. Braun, Zentralsekretär von Pro Senectute Schweiz. Sie beschlossen, ein Verzeichnis der Selbsthilfegruppen zu erarbeiten, das am 5. November an einer nächsten Sitzung diskutiert werden soll.

Redaktion Peter Rinderknecht

Wenn's mit dem Kreislauf nicht mehr stimmt!

IPASIN Kreislauf-Tonikum

Kann eine Kur mit Ipasin-Kreislauf-Tonikum erleichternd wirken und den Gesundheitszustand wesentlich verbessern.

Ipasin-Kreislauf-Tonikum enthält 9 Arzneipflanzen: unter anderen Weissdorn, Kaktusblüte, Rosskastanie sowie Rutin.

Abnutzungserscheinungen machen sich im besonderen auch im Venen-Arterien-System bemerkbar. Schwindel und Wallungen sind typische Anzeichen ungenügender Durchblutung.

Ipasin-Kreislauf-Tonikum ist sehr nützlich bei kreislaufbedingter Müdigkeit sowie bei nervösen Spannungen, Herzklopfen und Schweissausbrüchen.

1/2-Kurflasche Fr. 13.50
1/1-Kurflasche Fr. 24.–

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

