

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 65 (1987)  
**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:** 19.01.2026

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

## 10 Jahre Aktion S Zürich

Vor zehn Jahren wurde in Zürich die Aktion S gegründet. Es war damals die Zeit der Rezession. Viele Angestellte, die bereits das AHV-Alter erreicht hatten, mussten gegen ihren Willen den Arbeitsplatz räumen, um jüngeren Platz zu machen. Manche hatten Mühe, die plötzliche Arbeitslosigkeit zu verkraften.

Zu jener Zeit war es für Senioren fast aussichtslos, bezahlte Arbeit zu finden. So kam der Gedanke auf, für Senioren, welche bereit waren, ohne Entgelt zu arbeiten, innerhalb gemeinnütziger Organisationen einen Arbeitsplatz zu suchen: Mithilfe beim Versand von Werbematerial, Karteiführung, Dokumentation, Führung von Buchhaltungen und Übernahme von Revisionen stellten einen Teil der Arbeiten dar. Mit der Zeit kamen Hilferufe sowohl von Alters- und Pflegeheimen wie auch von Privaten, zum Beispiel für Begleitung auf Spaziergängen, die Übernahme von Schreibarbeiten, für Einkäufe, Vorlesen, Unterhaltung.

Mit den Jahren nahm die Zahl der daran interessierten Senioren immer mehr ab. Dies ist auf mehrere Gründe zurückzuführen: Einmal besserten sich die finanziellen Verhältnisse; manche Senioren können ihren Arbeitsplatz auch noch im AHV-Alter behalten. Dazu nehmen sich heute verschiedene Vereinigungen der Aufgaben an, die

sich die Aktion S gestellt hatte. Auf Ende 1986 wurde deshalb auch die Vermittlungstätigkeit eingestellt.

Unter dem Namen Aktion S arbeiten nur noch drei erfolgreiche Arbeitsgruppen weiter:

- Die Gruppe der Wanderleiter, die regelmässig das ganze Jahr hindurch alle zwei Wochen Wanderungen in kleinen Gruppen durchführen. Zur Zeit sind es 16 Gruppen mit 300 wanderlustigen Senioren.
- Die Gruppe der Spielleiter, die regelmässig in Altersheime gehen, um mit spielfreudigen Bewohnern einige unterhaltsame Stunden zu erleben.
- Das Team für die Orientierung vor Abstimmungen, die sich zur Aufgabe gestellt hat, vor Abstimmungen in Alterszentren und -treffpunkten über die Sachgeschäfte zu orientieren und Diskussionen zu leiten. Dieses Team setzt sich aus pensionierten Politikern von verschiedenen Parteien zusammen.

*Anmeldungen und Anfragen sind schriftlich an die Aktion S, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, zu richten.*

## Aktion P Zürich: Berufserfahrung sinnvoll einsetzen

Die Aktion P Zürich schreibt in ihrem Jahresbericht, dass sie als eine der Pro Senectute angegliederte Selbsthilfeorganisation im vergangenen Jahr ihre Zielsetzung – Stellenvermittlung für AHV-Rentner – sinnvoll verwirklichen konnte: 179 arbeitsuchende Personen standen 216 Stellenangeboten gegenüber; 71 Stellen konnten besetzt werden. Die Aktion P sucht weitere Arbeitsplätze für Teilbeschäftigung ganztags, halbtags oder stundenweise in den Bereichen Büro, Magazin, Laden, Hausdienst, Botengänge usw. Beson-

ders viele Bewerberinnen und Bewerber sind für Aushilfetätigkeiten in kaufmännischen Berufen angemeldet.

*Beratungen und Vermittlungen: Montag und Mittwoch 15–17 Uhr; Dienstag und Donnerstag 9 bis 11 Uhr*

*Aktion P, Stellenvermittlung für AHV-Rentner, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Telefon 01/55 08 90*

## Aarauer Senioren-Orchester gibt Konzerte

Das von Alfred Klaus geleitete Aarauer Senioren-Orchester gab kürzlich im Kettenbrücke-Saal unter der Schirmherrschaft der Pro Senectute ein öffentliches Konzert. Das mit 26 Instrumentalisten besetzte Senioren-Orchester – es gehören ihm nur «Musik-Laien» an – zeigte sich von der besten Seite. Diese verstehen es meisterhaft, anderen Menschen Freude zu bereiten. Zwischen den Orchesterstücken lockerten Edith Suter und Anne-Marie Baumberger (Klavier zu vier Händen) und Lore Fricker (Sopran) das Konzert wohltuend auf.

Das Senioren-Orchester Aarau ist jederzeit bereit, weitere Musiker aufzunehmen, die Beratungsstelle der Pro Senectute gibt gerne Auskünfte darüber.

*As-dur*

## Entspannung: Heilsame Wirkung

Seit bald zwei Jahren führt Pro Senectute Aargau vielgefragte Kurse «Wohltuende Entspannung» durch (Leiterin: Frau V. Heidelberger). Auch höherbeteiligte Teilnehmer fühlen sich beim «Mitmachen» entspannt, und dies ohne eigentliche Vorbereitung.

Die Kurse werden prinzipiell ohne suggestive Selbst- und Fremdbeeinflussung geführt und

sind nicht zu verwechseln mit Autogenem Training. Die leichten Übungen wirken organisch, Verspannungen lösen sich wie von selbst auf. Dank der Entspannungswirkung gelingt es den Teilnehmern, Schlafstörungen zu verringern, Schlaftabletten abzubauen und sich von Einschlaf- und Durchschlafproblemen zu befreien. Manche Teilnehmer erlebten sogar Linderung arthritischer Schmerzen. Die Senioren können Mut und Kraft schöpfen, sich vermehrt selbst zu helfen.

Die Leiterin der Pro Senectute-Stelle Aarau meinte dazu: «Offensichtlich entsprechen die Entspannungskurse einem grossen Bedürfnis. Sie werden seit Herbst 1985 angeboten. Rund 150 Teilnehmer haben bisher mitgemacht. Viele Betagte kommen mit Schlafstörungen und Muskelverspannungen im Nackenbereich in diese Trainings und fühlen sich am Ende des Kurses sowohl körperlich als psychisch viel wohler.»

## Auffrischungskurs für ältere Automobilisten

Ofters stellen sich ältere Automobilisten die Frage: «Fahre ich noch richtig und sicher Auto?» Als Erschwernis für richtiges Fahren kommen die vielen neuen Verkehrsvorschriften und -signale hinzu, die seit dem Erwerb des Führerscheins eingeführt worden sind.

Der Auffrischungskurs für ältere Automobilisten, der letztes Jahr für 55jährige und ältere von der Pro Senectute Aarau organisiert worden war, musste sechsfach geführt werden; über 80 Teilnehmer wollten daran teilnehmen. Das Durchschnittsalter der Teilnehmer lag bei 70 Jahren, der älteste hatte Jahrgang 1907, die jüngsten waren knapp 60jährig.

Die Kurse wurden in Gruppen von rund 16 Personen durchgeführt. Die neusten Verkehrszei-

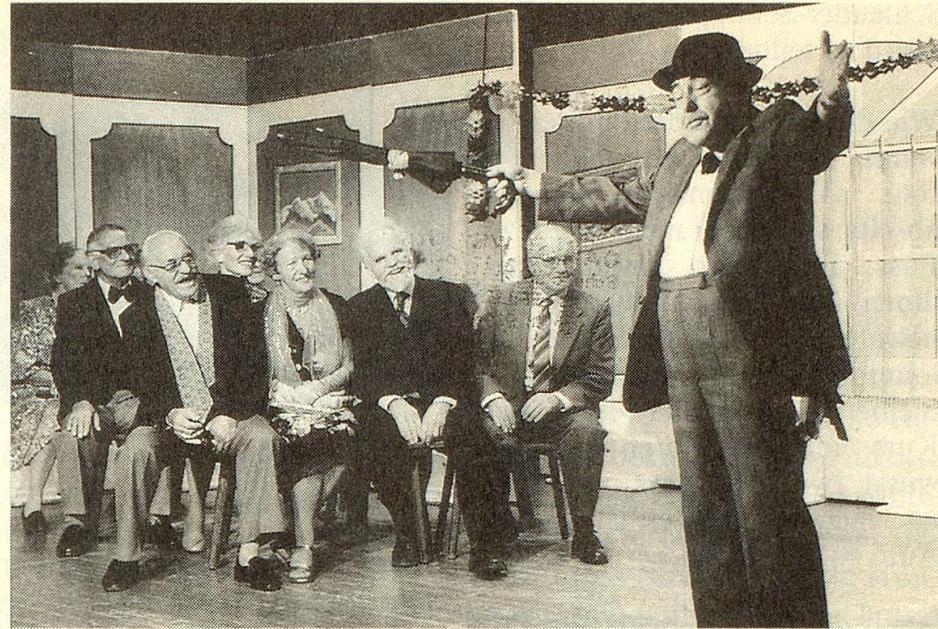


Foto: Carlo Wehrli

## Theaterfreuden an Dorftreffenden und Altersfesten

Seit über zehn Jahren gibt es in Zürich einen Verein, dessen Zweck darin besteht, mit der Aufführung von Bühnenstücken vor allem in Veranstaltungen für ältere Menschen Abwechslung, Spass und Unterhaltung zu bringen. Aktive Mitglieder sind Frauen und Männer, die das Pensionsalter erreicht haben und als Spieler oder Helfer hinter der Bühne in einer Theaterspielgemeinschaft mitwirken wollen.

Zur Zeit sind mehr als fünfzig theaterbegeisterte Frauen und Männer in vollem Einsatz. Aufgeführt wird von ihnen das Lustspiel «Bad Scherzlach». Geschrieben wurde dieses Stück von Hedy Wehrli – einem Mitglied der Seniorenbühne – in Zusammenarbeit mit Joe Stadelmann, der auch Regie führt.

Die humorvoll-spöttische Darstellung eines Kurbetriebes mit seinen in ihre Wehwehchen oder das Haupersonal verliebten Patienten sowie das überraschende Zusammentreffen von Kurgästen an einem Hausfest geben eine bühnenwirksame Handlung mit erheiternden Dialogen und bringen die Zuschauer zum Schmunzeln.

Die Seniorenbühne – sie hat sich im Verlaufe der Jahre zu einem eigentlichen Gastspieltheater entwickelt – ist mit ihrem neuen Stück bereits mehr als fünfzig Mal in Anspruch genommen worden. Gespielt wird in Gemeindesaalen und Kirchengemeindehäusern, auf Dorfbühnen oder auch in Altersheimen der Region Zürich oder sogar in anderen Kantonen.

*Im Kalender der Seniorenbühne sind noch Termine frei. Auskunft erteilt: Seniorenbühne Zürich, Telefon 01/55 51 08.*

chen wurden anhand von Beispielen erläutert und Fragen der Kursteilnehmer von den leitenden Fahrlehrern beantwortet. Drei weitere Kursthemen waren:

- Der Automobilist und sein Verhalten zu den anderen Verkehrsbenützern

- Autokunde, Abgaskontrolle, Katalysator, Reifenwahl

- Defensive Fahrtaktik

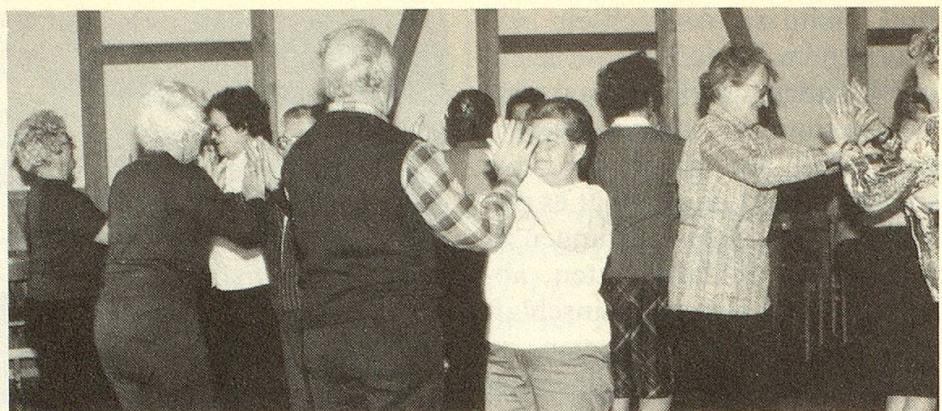
Auf Wunsch konnten die Kursabsolventen zu günstigen Bedingungen auch mit einem Kursleiter einen einstündigen Fahrtest absolvieren und an einem Anti-

Schleuder-Schnupperkurs in Regensdorf teilnehmen.

Wie die Organisatoren mitteilen, waren die Kurse ein voller Erfolg. «Viele Senioren wohnen abseits, sind nicht mehr so gut zu Fuß. Das Auto gewährleistet ihnen ihre Selbständigkeit und bewahrt sie vor Isolation. Da lohnt es sich schon, à jour zu bleiben. Anderseits liess der Kurs einigen Senioren auch bewusst werden, dass es wohl nächstens an der Zeit ist, auf ihr Auto zu verzichten.»

Auch dieses Jahr bietet die Pro Senectute Aarau in Zusammenarbeit mit dem Touring-Club der Schweiz wieder solche Kurse an.

*Auskunft erteilt: Pro Senectute, Beratungsstelle Aarau, Bankstrasse 4, 5000 Aarau, Telefon 064/24 32 14*



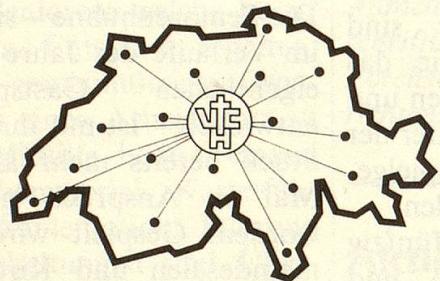
## Beitrag für die Gesundheit

Dreissig Teilnehmer nahmen an einer Fitness-Woche der Pro Senectute Solothurn in Muotathal teil und erlebten einige für Körper, Geist und Gemüt fruchtbare Tage. Turnstunden, Wanderungen zu Fuß und in der Loipe boten ein reiches Betätigungs-feld. Es zeigte sich wieder einmal deutlich, wie stark der Geist und

das Gemüt durch körperliche Betätigungen beeinflusst werden: Die Stimmung in dieser Woche war immer gut.

Eine nächste Fitness-Woche führt Pro Senectute Solothurn im kommenden November wieder durch. *hlb*

*Redaktion: Franz Kirchherr*



## Verband Christlicher Hotels

- Ferien in berühmten Kurorten
- Erholung in gepflegten Hotels und Pensionen auf dem Land
- Aufenthalt in den Städten

bieten Ihnen die 50 Schweizer VCH-Hotels

Verzeichnisse sind erhältlich bei:  
Schweiz. Verband Christlicher Hotels  
(VCH), c/o Hôtel de Famille, 1800 Vevey,  
Tel. 021/51 39 31, Telefax 451181

## Mehr Ferien für wenig Geld Schon ab Fr. 54.-

### Wunder-Reka-Wanderpass

Zum Entdecken, Ausfliegen,  
Geniessen, Tapetenwechseln,  
Wandern

- Der REKA-Wanderpass –  
Ihr individuelles Pauschalarrangement!  
● 5 attraktive Ferienregionen:  
**Appenzellerland – Emmental / Oberaargau –**  
**Jura – Kanton Schwyz – Toggenburg –**  
● Generalabonnement inklusive (Bahnen, Bergbahnen,  
Postautos)  
● Übernachtung mit Frühstück inklusive  
● Ausführliche Dokumentation inklusive

Hier erhalten Sie den ausführlichen Prospekt und Ihren  
REKA-Wanderpass:  
● SBB-Bahnhöfe  
● Populair-Reisebüros  
● oder direkt bei

031/22 66 33

**REKA**  
Schweizer Reisekasse  
Neuengasse 15  
3001 BERN

**reka:**