

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 65 (1987)  
**Heft:** 6

**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**

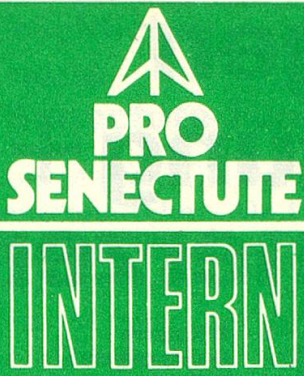
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 03.04.2026

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



**PRO  
SENECTUTE  
INTERN**

## Neue Aufgaben für pensionierte Führungskräfte und Fachspezialisten

Am 23. April 1987 wurde in Zürich der Verein Senexpert gegründet. Dieser Verein vermittelt pensionierte Führungskräfte und Fachspezialisten in Klein- und Mittelbetriebe, Institutionen, Verwaltungen, Verbände und andere Vereinigungen. Die Damen und Herren, die sogenannten Senexperten, können als Berater eingesetzt werden oder ehrenamtliche Sekretariats- und Öffentlichkeitsarbeit verrichten oder bei der Konzipierung und Durchführung von Aktionen verschiedenster Art behilflich sein.

Senexpert ist politisch und konfessionell neutral, im Kanton Zürich von der Steuer befreit und will für Pro Senectute Kanton Zürich Mittel beschaffen.

Die Gründung von «Senexpert» wird aber nicht nur der Unterstützung wegen von Pro Senectute Kanton Zürich begrüsst: «Die Pensionierung bedeutet für viele Menschen, auch für Führungskräfte, einen tiefen Einschnitt in den bisherigen Lebenslauf. Plötzlich fehlen Aufgaben, plötzlich ist man nicht mehr gefragt und die jahrelang gewohnte Verantwortung weggenommen. Pro Senectute Zürich freut sich daher, dass «Senexpert» Wege sucht, Persönlichkeiten mit Führungserfahrungen und Fachspezialisten Aufgaben, neue Verantwortung zu vermitteln und durch ihre Tätigkeit

unserem Sozialwerk zu finanziellen Mitteln zu verhelfen.»

*Auskünfte: Senexpert, Sekretariat, Forchstrasse 145, 8032 Zürich, Tel. 01/53 30 58.*

## Touren-Wanderwoche

Die Schönheiten der Bündner Täler konnten 33 Damen und Herren aus dem Kanton Luzern bei einer Touren-Wanderwoche kennenlernen. Erwin Kessler von Pro Senectute Luzern hatte die Woche mit Unterkunft in Davos gut vorbereitet, und trotz Wetterpech wurde sie für alle Beteiligten zu einem tiefen Erlebnis.

Fünf Touren konnten durchgeführt werden: Wanderungen auf der alten Zügenstrasse und auf dem Flüela-Saumpfad, vom Jakobshorn ins Sertigtal hinab und eine auf der rechten Talseite; Ausgangspunkt für eine prächtige Höhenwanderung war der Strelapass, zu dem wir hinauf-fuhren.

Für den Erfolg dieser Wanderungen waren auch Eugen Wüst, der für das richtige Marschtempo sorgte, und Martha Gabathuler, die bei den aufgetretenen Wanderbeschwerden immer hilfreich zur Stelle war, verantwortlich.

*Maria Woodtli*

## Ferien ohne festes Programm

Vom 15. bis 24. August verbrachten 29 Personen aus den Ämtern Burgdorf und Fraubrunnen Seniorenferien im Evangelischen Zentrum für Ferien und Bildung in Magliaso am Luganersee. Das Zentrum liegt direkt am See und ist umgeben von Wiesen mit schönen Baumbeständen. Zur gleichen Zeit befanden sich in zwei andern Häusern des Zentrums Jugendliche und Schwerbehinderte. So hatten die Feriengäste Gelegenheit, einmal in ganz andere Lebenskreise Einblick zu nehmen und sich mit Problemen anderer Generationen zu befassen.

Die Begleiterinnen der Beratungsstelle für Betagte in Burgdorf (Lilo Brand, Vreni Wyss und Vroni Bühler) sorgten für eine sorgenfreie Ferienzeit: Jeden Morgen wurden die Gäste über die möglichen Aktivitäten orientiert. Wählen konnte man zum Beispiel eine Carfahrt zum «Märit» von Luino, ins romantische Gandria, einen Ausflug auf die Brissago-Inseln oder auf den San Salvatore oder sogar eine Abendrundfahrt auf dem See.

Allen war es wohl, besonders, da man in kein Programm gezwängt wurde und seinen Tag selber einteilen konnte.

*Margrit Romang*

## Haus-Notruf in Deutschland

Bisherige Erfahrungen haben gezeigt, dass das Haus-Notruf-System bei 20 bis 30 Prozent der Teilnehmer einen Auszug aus ihren Wohnungen in Alters- und Pflegeheime um Jahre verzögern konnte. *Zeitschrift «Altenhilfe»*

*Wer sich für die in der Schweiz erhältlichen Hausnotruf-Systeme interessiert, kann bei der «Zeitlupe» die in der Oktober-Ausgabe erschienene Zusammenfassung bestellen. Adresse: «Zeitlupe», Hausnotruf-Systeme, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich. Bitte ein frankiertes und an sich selber adressiertes Couvert beilegen.*

## Rheumaschmerzen?

Arthritis? Hexenschuss?  
Dann gleich

Dr. med. Knobels

# Knobelöl



mit der Heilkraft natürlicher Kräuter-extrakte einreiben. Das fördert die Durchblutung und aktiviert den Heilungsprozess.

In Apo-  
theken und  
Drogerien



## Eindrücklich: Der neue Pro Senectute-Film

Der von Marlies Graf gedrehte Pro Senectute-Film «Alt-Tage – Begegnungen mit dem Alter» hat Eindruck gemacht: Catherine Wangart, Mitglied der Arbeitsgruppe «Die Senioren und das Fernsehen» des Seniorenamtes der Stadt Zürich, setzt sich in einem Leserbrief dafür ein, dass dieser Film gebührend in der Presse besprochen werde.

Der 45 Minuten dauernde Film wurde im September im Fernsehen DRS (Treffpunkt) gezeigt und hat vor allem durch die spontanen und nicht gestellten Szenen überzeugt. Catherine Wangart hofft, dass dieser Film viele ältere Leute ermuntert, soziale Hilfen, die von Pro Senectute angeboten werden, anzunehmen.

*Gratisverleih des 16-mm-Films oder der Filmkassette bei: Film Institut Bern, Erlachstrasse 21, 3000 Bern 9.*

## Zeit ist ein Geschenk

Die Beratungsstelle Baden (AG) sucht Aussergewöhnliches: Zeit! Für einen freiwilligen Kontakt-dienst «Senioren für Senioren» will sie ältere Menschen finden, die Zeit haben und diese Zeit andern schenken können. Denn

«ganz in unserer Nähe leben Menschen, die kontaktlos und einsam Tag für Tag verbringen», wie es in dem Aufruf heisst. Und um etwas Freude in diesen oftmals trostlosen Alltag zu bringen, werden Kontaktpersonen gesucht, die betagten Menschen etwas von ihrer Zeit zu schenken bereit sind.

Eine grosse Liste von möglichen Geschenken führt die Beratungsstelle Baden auf: Spaziergänge mit Betagten, Besuche bei Betagten in ihrer Wohnung, im Altersheim, in einer Alterssiedlung, im Pflegeheim, im Spital, oder als Begleitung zum Arzt, zum Einkaufen oder für Besuche.

*Auskünfte: Beratungsstelle Pro Senectute Baden, Mellingerstrasse 22, 5400 Baden, Telefon 056/21 11 22 (8 bis 11 Uhr)*

## Regelmässiges Laufen fördert die Gesundheit

Dauerläufer der älteren Jahrgänge ziehen aus ihrer Freizeitbeschäftigung beträchtliche gesundheitliche Vorteile, wie eine neue Untersuchung zeigt.

Forscher verglichen 498 Läufer im Alter von 50 bis 72 Jahren mit nicht-laufenden Kontrollpersonen. Die Läufer zeigten grössere Leistungsfähigkeit und weniger Behinderungen und suchten seltener den Arzt auf.

Sie wiesen auch einen besseren Zustand des Herz-Kreislauf-Systems und ein geringeres Körpergewicht auf.

Die Forscher kommen daher zum Schluss, dass regelmässiges Laufen ohne Zweifel gesundheitsfördernd ist.

*Redaktion: Franz Kilchherr*

## Wussten Sie, dass ...

... Sie als AHV- oder IV-Berechtigte Anspruch auf Ergänzungsleistungen haben, wenn Ihr anrechenbares Einkommen folgende Grenzbeträge nicht erreicht?

*Alleinstehende:*

Fr. 12 000.– im Jahr  
Vermögensgrenze  
Fr. 20 000.–

*Ehepaare:*

Fr. 18 000.– im Jahr  
Vermögensgrenze  
Fr. 30 000.–

*Auskünfte geben die Ausgleichskassen und Beratungsstellen der Pro Senectute.*

# Das bessere Bett



**GALA** – die Matratze, die jedes Bett verbessert.

Lattoflex Sitz- und Liegemöbel AG, 4415 Lausen