

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 66 (1988)  
**Heft:** 1

**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:** 09.01.2026

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

## 10 Jahre Altersstube Luzern

Gemessen am Alter der Stadt Luzern, deren 800-Jahr-Feier Anlass zur Gründung der Altersstube war, zählen zehn Jahre nicht viel, aber die weit über 40 000 Besuche in der Altersstube geben diesen zehn Jahren ein grosses Gewicht. Die Altersstube an der Hertensteinstrasse und seit fünf Jahren auch jene an der Dornacherstrasse sind für viele ältere Menschen zu einem Begegnungszentrum, ja zu einer Art Familienersatz geworden. Die Altersstuben sind von Montag bis Samstag von 13.30–17.00 Uhr geöffnet, aber schon vor 13 Uhr warten manche Gäste auf den Einlass.

Am Mittwoch und am Freitag wird bereits zur Mittagszeit geöffnet, und ein appetitlicher Duft steigt den Wartenden in die Nase. 24 Gäste haben in der gemütlichen Stube an der Hertensteinstrasse Platz, kaum ein Stuhl bleibt frei. Das Essen wird von der Zentralküche Eichhof geliefert, doch wenn jemandem das Menü, das zum Preis von sieben Franken serviert wird, gar nicht behagt, ist eine der drei Helferinnen auch bereit, eine Omelette zu machen oder ein anderes Wünschlein zu erfüllen. Die Helferinnen haben an Mittagstisch-Tagen alle Hände voll zu tun, bis alle Gäste satt sind und sich zum Jassen bereitmachen. Auf die Helferinnen aber wartet noch ein Geschirrberg, den sie von Hand abwaschen und abtrocknen.

Leiterin und seit der Eröffnung dabei ist Frau Margrit Zumbühl. Wieviele Teller sind wohl durch ihre Hände gegangen, denkt man an die 14 000 Mahlzeiten, die in diesen zehn Jahren ausgeteilt wurden? Sie ist die geborene Stubenmutter. Sie ist flexibel, kann organisieren, hat ein offenes Ohr für die Anliegen der Leute, spürt verborgene Nöte und Sorgen auf. Hans Aregger, Pro Senectute-Schirmherr der Altersstuben, kann sich auf sie verlassen.

Auf ihre Helferinnen kann sich Margrit Zumbühl verlassen, nicht nur beim betriebsreichen Mittagstisch, auch beim Basteln, Handarbeiten, Werken und Spielen. Angeregt gehen die Gäste um fünf Uhr heim, während die Helferinnen noch aufräumen müssen, bevor auch sie, müde, den Heimweg antreten. Befriedigt sind alle, denn sie werden gebraucht. Was Emma Zimmermann sagt, gilt bestimmt für alle: «Ich hoffe, dass ich noch lange dabeisein kann.» Das gelungene kleine Fest, das den Helferinnen zu Ehren am 18. Dezember stattfand, gab ihnen neuen Auftrieb; ich bin auch sicher, sie haben sich am 9. Dezember, als die treuesten Mittagstisch-Gäste geladen waren, ebenso gefreut. es

## Ein Ferienbett für Pflegebedürftige

Familien, die pflegebedürftige Angehörige daheim betreuen, sind in vielen Fällen überbelastet. Ferien sind kaum möglich, weil Pflegeheime selten ein Bett für Feriengäste zur Verfügung stellen können.

Pro Senectute Thurgau gelang es, im Pflegeheim des «Neutal» in Berlingen ein Einzelzimmer zu mieten, wo Familien die pflegebedürftigen Angehörigen während einiger Wochen unterbringen können. Der Vertrag tritt am 1. Mai 1988 in Kraft und ist versuchsweise auf ein Jahr befristet.

Die Pensionskosten (Fr. 145.– pro Tag) werden vom Patienten getragen. In Notfällen hilft Pro Senectute Thurgau, die Kosten in tragbarem Rahmen zu halten. *Interessenten aus dem Kanton Thurgau erhalten Auskunft bei den Pro Senectute-Beratungsstellen in Weinfelden und Frauenfeld.*

## Senioren-Kochkurs

«Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.» Für viele Sparten mag dieser Ausspruch seine Richtigkeit haben. Wer jedoch einmal an einem Senioren-Kochkurs teilgenommen hat, wird in Zukunft die Wahrheit dieses geflügelten Wortes ernsthaft in Zweifel ziehen. So jedenfalls erging es dem Schreibenden, nachdem er an einem solchen Kurs, welcher von der Pro Senectute-Beratungsstelle Baden organisiert wurde, teilnehmen durfte.

16 lernbegierige ältere Herren aus der Region versammelten sich in den vergangenen Monaten Oktober und November an fünf Abenden in der Küche der Schulanlage «Altenburg», Bettingen, in der Hoffnung, in die Kunst des Kochens eingeführt zu werden. Die Kursleiterin, Beatrice Neuenschwander, Baden-Dättwil, verstand es, die Teilnehmer zu motivieren; dies nicht zuletzt darum, weil sie bei der Auswahl der Menüs so gut wie möglich auf die Wünsche der angehenden Köche einging. Fleischgerichte wie Saftplätzli, Saurer Braten und Ceylon-Curry wurden durch diverse Gemüse wie Rosenkohl, Bohnen und Fenchel ergänzt. Diverse Salate fehlten ebensowenig wie eine grosse Auswahl von Desserts. Sogar eine «Ghächleti Öpfelwaie» stand auf dem Menüplan. Aus Rücksicht auf die zum Teil sehr «umfangreichen» Kursteilnehmer wurden sämtliche Menüs kalorienbewusst zusammengestellt und gekocht. Selbstver-

ständlich gab es dabei auch einige kleine Pannen, und die Kursleiterin amtete in einem solchen Falle als gute Küchenfee. Zum Beispiel konnte so ein «angehocktes» Saftplätzli dank ihrer Hilfe zu einer gut mundenden Fleischspezialität «abgeschmeckt» werden.

Als krönender Abschluss des Kurses wurden am letzten Abend die Gattinnen der Kursteilnehmer zum Essen eingeladen. Diese Prüfung wurde von den Hobbyköchen ausgezeichnet bestanden, und es bleibt zu hoffen, dass der eingangs erwähnte Hans das Erlernte auch zu Hause anwenden darf und ihm dort die gebührende Achtung gezollt sowie der nötige Platz in der Küche zur Verfügung gestellt wird.

Hans Hobby-Koch

Kochen mit Senioren ist ein Vergnügen: Sie geniessen das gemeinsame Arbeiten und Essen und wollen etwas lernen. Für mich als Hauswirtschaftslehrerin ist dies eine angenehme Abwechslung zum normalen Schulbetrieb.

Die Teilnehmer konnten dieses Jahr eigene Menüvorschläge bringen: einfache und schnell zuzubereitende Mahlzeiten sowie Fleischgerichte standen dabei im Vordergrund. Ganz speziell wurden Sauerbraten, Poulet und etwas Flambiertes gewünscht. Der Kurs war für mich mit all den einsatzfreudigen und gutgelaunten Teilnehmern ein Erfolg. Falls dieses Jahr wieder ein Kurs durchgeführt wird, heisst das Motto: «Kochen für zwei – einfach und gesund», denn es zeigte sich, dass dies einem grossen Bedürfnis entspricht.

Beatrice Neuenschwander

## Koch- und Wanderferien

Seit dem Jahre 1980 organisiert Pro Senectute Rorschach im

Vorsaisonmonat Juni im Unterengadin kombinierte Koch- und Wanderferien. Ein Kochkurs für Senioren gab dazu den Anstoß. Etwa 15 Teilnehmer – Ehepaare und Einzelpersonen – kochen unter der Leitung einer Kochlehrerin während zehn Tagen selber. Im täglichen Wechsel greifen einmal die Frauen, dann die Männer zum Kochlöffel. Die Arbeitszeit in der Küche beträgt je zwei Stunden am Morgen und am Abend. Ab 6.30 Uhr werden das Frühstück vorbereitet und auch der Lunch gerichtet, denn die Teilnehmer sind tagsüber auf Wanderschaft.

Öffentliche Verkehrsmittel oder Privatautos bringen die Teilnehmer anschliessend an den Ausgangspunkt einer der vielen möglichen Wanderungen durch die schöne Gebirgslandschaft des Engadins. Mit Rücksicht auf die unterschiedliche Marschfüchtigkeit drehen «Spitzenläufer» oft eine Zusatrunde, während sich die übrigen von den Strapazen an einem vorher vereinbarten Treffpunkt – meistens in einer Gaststätte – erholen.

Diese Gruppe sucht Erfahrungs-

und Informationsaustausch: Gibt es noch andere Seniorengruppen, die in ähnlicher Weise gemeinsam ihre Ferien gestalten?

Albin Riedener

Koch- und Wandergruppe  
Pro Senectute Beratungsstelle  
Hauptstrasse 26, 9400 Rorschach

## Präsidentenwechsel bei Pro Senectute Luzern

Nach 17jähriger Tätigkeit als Präsident von Pro Senectute Luzern ist alt Regierungsrat Dr. Carl Mugglin zurückgetreten. Im Rahmen einer kleinen Feier konnten die Verdienste des Präsidenten gewürdigt werden. Der Zentralsekretär von Pro Senectute, Dr. Ulrich Braun, überbrachte den Dank für das Wirken des Zurückgetretenen im Namen des Direktionskomitees von Pro Senectute Schweiz. Das Kantonalkomitee hat als neuen Präsidenten Dr. Rudolf Tuor, bisher Vizepräsident, gewählt

PS Luzern

bei Zürich  
Kurort mit Kultur  
und Kurzweil

**Pauschalpreis pro Woche Fr. 550.– netto**

**7 Tage Vollpension** im Einzel- oder Doppelzimmer mit fliessend Warm- und Kaltwasser, Telefon.

7 Eintritte ins moderne Hallen- und Freiluft-Thermalschwimmbad (direkt mit dem Hotel verbunden). Willkommens-Apéro – Solarium.

Diese Offerte ist gültig bis 31.12.88. Schneiden Sie diesen Coupon aus und senden Sie ihn an:

**OCHSEN**  
Badehotel Ochsen \*\*\*  
5400 Baden, Tel. 056/225251  
Telex 828278



Ich bin an Ihrer Offerte interessiert. Bitte bestätigen Sie mir eine Reservation

vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_ für \_\_\_\_\_ Person(en)

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Adresse \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_ Tel. \_\_\_\_\_

## Pro Senectute-Erfolg im Tell-Star

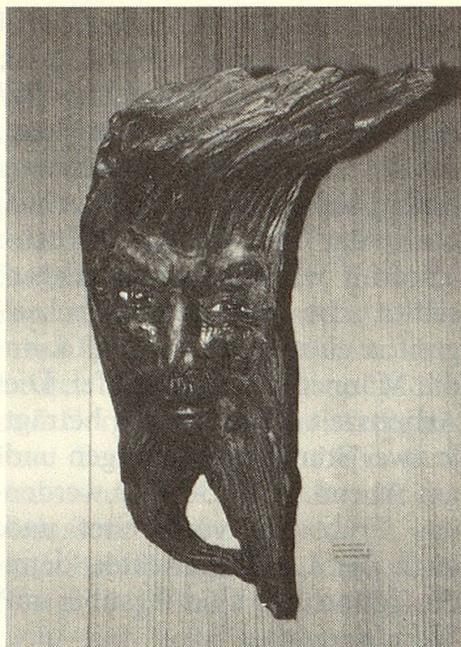
In ihrer Obwaldner Heimat wird Elisabeth Sigrist, wo immer sie sich zeigt, begeistert begrüßt. Mit Spannung haben ihre Landsleute am 21. Dezember 1987 daumenhaltend das Tell-Star-Finale verfolgt. Zwar musste die sympathische Obwaldnerin den Sieg ihrem Mitstreiter überlassen, aber ihr Aufstieg ins Finale, dank der enormen Geschichtskenntnisse und ihrer Beschlagenheit bei allen anderen kniffligen Fragen, haben ihr grösste Hochachtung eingetragen – und nebenbei auch Pro Senectute zu einer Gratiswerbung verholfen. Elisabeth Sigrist ist seit drei Jahren bei Pro Senectute Kanton Zürich als Quartierleiterin im Stadtteil 3 tätig.



Für Geschichte hatte sie sich schon in der Primarschule interessiert, es war ihr Lieblingsfach als Gymnasiastin, wo sie sich neben sechzig Buben als einziges Mädchen zu behaupten wusste. Sie lernte Psychiatrieschwester, aber immer spürte sie in der Freizeit und während der Ferien historischen Frauengestalten nach.

Ein gelungener Vortrag beim Zivilschutz, wo sie ebenfalls sehr engagiert mitmachte, gab ihr dann den Mut, sich bei einem Aufruf für den Tell-Star zu melden. Ihre Kandidatur wurde angenommen, und von diesem Moment an kannte Elisabeth Sigrist nach der Arbeit nur noch eines: Lernen! Sie lernte. Der glänzende Aufstieg ins Finale war verdient. Wir gratulieren herzlich.

es



Riesige Masken aus Baumwurzeln und feinste Scherenschnitt-Kreationen auf Eiern waren an der Ausstellung «Sinnvolle Betätigung für Senioren» in Wettingen zu sehen.

Fotos: zk

## Sinnvolle Betätigung für Senioren

### Gelungene Werbung

Zum zweiten Male schon konnte die Pro Senectute-Beratungsstelle Baden im Rathaussaal Wettingen die Ausstellung «Sinnvolle Betätigung für Senioren» durchführen. Vom 1. bis 6. Dezember 1987 stellten wie schon vor zwei Jahren etwa achtzig aktive Senioren Produkte ihres Schaffens vor. Auch die zweite Ausstellung wurde wieder ein Grosserfolg. Obwohl diesmal auf den Bezirk Baden beschränkt, kamen etwa 4000 Besucher – nicht nur ältere, sondern während den Abendstunden und am Wochenende auch viele jüngere. Für beide – für die älteren wie für die jüngeren – setzte die Ausstellung Impulse:

Die vielen gelungenen Werke konnten bei manchem älterem Besucher den Gedanken aufkommen lassen, es einmal auch selber zu versuchen, für die jüngeren war es beruhigend zu erfahren, dass auch im AHV-Alter bewundernswürdige Arbeiten geleistet werden können, und dies, obwohl manche von den Ausstellern erst nach der Pensionierung zu ihrem Hobby gefunden haben.

Die Idee, diese Ausstellung durchzuführen, stammt von älteren Personen selber. Die Freude an den gelungenen Werken möchten sie anderen mitteilen, sie möchten andere für ihr Hobby gewinnen.

Sepp Joho vom Organisationskomitee bestätigt zwar, dass «im Pensionierungsalter stehende Menschen, die schon während des Berufslebens ein Hobby hatten, weniger Schwierigkeiten bekunden, aus ihrem Beruf auszuscheiden». Er betont aber auch, dass «es nach der Pensionierung wichtig ist, nicht länger zu warten und wenn möglich schon heute mit dem zu beginnen, was man schon lange gerne getan hätte! Vor allem solle die Ausstellung zeigen, welches Hobby man neu aufnehmen könne».

Frau Margrit Hitz, Leiterin der Pro Senectute-Beratungsstelle Baden und Organisatorin der zweiten Ausstellung, freute sich über den Erfolg und will der zweiten Ausstellung in einigen Jahren eine dritte folgen lassen.

zk

Redaktion: Franz Kilchherr