

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 71 (1993)  
**Heft:** 6  
  
**Rubrik:** Aktiv

### **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:** 11.01.2026

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



# aktiv

## Die gute Idee

Bei einem Selbstverteidigungskurs, den die Pro Senectute Regionalstelle in 9630 Wattwil organisierte, kamen die Teilnehmerinnen beim Thema «Vorbeugen» auf die Idee, Damen-Mäntel und -Jacken sollten eigentlich mit einer Reissverschluss-Innentasche versehen sein, um das Portemonnaie und die wichtigsten Ausweise darin zu versorgen. Doch es blieb nicht bei der guten Idee, diese sollte auch in die Praxis umgesetzt werden. Deshalb wurden

verschiedene Modehäuser und Fabrikanten angeschrieben. Die Antworten fielen sehr unterschiedlich aus. Die meisten Firmen sind der Meinung, eine solche Tasche sei überflüssig oder würde die Kleidungsstücke unnötig verteuern, nur die Firma Schaad in Rafz stellt seit ein paar Jahren Damen-Mäntel und -Jacken mit Innentaschen her. Da kann man nur hoffen, dass die Initiative der Teilnehmerinnen des Selbstverteidigungskurses Früchte trägt und noch andere Firmen diese Idee aufnehmen.

## Für- und Miteinander



Marianne Kober (Schauspielerin und Kabarettistin) hilft oft bei der Moderation der Seminare für Altersvorbereitung mit: «Ich bin dankbar, dass ich noch so aktiv sein und anderen eine Freude machen, ein Lächeln entlocken kann.»

*Anfang 1993 wurde die Vereinigung «Regeneration» im aargauischen Gipf-Oberfrick gegründet. Der gemeinnützige Verein will sowohl zur Altersvorbereitung und Gestaltung als auch zur Generationensolidarität einen konstruktiven Beitrag leisten. Initianten sind eine Gruppe von Personen, die bereits seit über zehn Jahren Seminare zur Vorbereitung und Gestaltung des dritten Lebensabschnittes durchführen.*

Über 900 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von rund 40 Firmen aus dem Fricktal hatten auf Einladung ihrer Direktionen bereits Gelegenheit, die Altersvorbereitungskurse zu besuchen, welche im Auftrag der Personalkonferenz Fricktal der Aargau-

schen Industrie- und Handelskammer durchgeführt wurden. Die Organisation der Kurse ist Paul Scherrer, dem früheren Personalchef der Feldschlösschen-Gruppe, anvertraut worden. Nun hat Scherrer sich früher pensionieren lassen und hat gleichzeitig mit dem «Moderations-Team» zusammen die Vereinigung «Regeneration» gegründet. Dieser Verein möchte Menschen bei der Vorbereitung und Gestaltung des dritten Lebensabschnittes unterstützen. Offen sind die Kurse aber auch für Rentnerinnen und Rentner, für Frühpensionierte und «Outplacement-Betroffene» und sogar für Angehörige der jüngeren und mittleren Generationen, die sich beruflich oder aus ideellen Gründen für dieses Gebiet interessieren.

Besondere Anliegen sind die «Regeneration» des Potentials an Wissen und Erfahrung von nicht mehr Erwerbstätigen, die Unterstützung der Bereitschaft vieler älterer Menschen, sinnvolle Aufgaben zu übernehmen, und die Förderung des «Für- und Miteinander» der verschiedenen Generationen. Aus diesem Grunde werden nicht nur Altersvorbereitungskurse, sondern auch Bildungs- und Begegnungsveranstaltungen, Beratungen, Aktivferien und Treffen für Erfahrungsaustausch angeboten. *zk*

*Informationen: Dr. Paul Scherrer, Vereinigung Regeneration, Postfach 74, 1822 Chernex, Tel. 021/964 34 22*



## Collagen aus Abfällen

Abfall ist für Valli Sieber-Mauch (78) nicht einfach etwas, das in den Kübel gehört. Schon ihre zwei Söhne holten als Kinder Material aus der nahen «Ghüdergrube», um «Maschinen» zu basteln. Nun hat sich die ehemalige Zeichenlehrerin seit zwei Jahren eine neue Quelle erschlossen: Sie verwendet Fäden und kleine Webreste, welche ihre Freundin, die in einer Heilpädagogischen Schule unterrichtet, nicht mehr brauchen kann. Das Resultat: Collagen.



Aus einfachen Mitteln etwas Schönes erschaffen

Die Idee ist nicht neu. Vor ungefähr 25 Jahren gab sie einen Kurs für Lehrerinnen, wo sie diese Technik anwendete. Ihr Mann empfahl ihr damals, Fäden nicht mit Leim zu kleben, sondern beidseitig-klebendes Band zu verwenden. Eine grosse Rolle kostete damals 90 Franken, und sie fragte sich, ob sich eine so teure Anschaffung überhaupt lohnen wür-



Von diesem «Fadegnus» lässt sich Valli Sieber inspirieren.

Foto: gl

de. Nun, die Rolle ist noch heute nicht leer und leistet bei den Collagen ihre Dienste. Valli Sieber freut sich, wie sie mit so einfachen Mitteln ihre «Fädelbildli» gestalten kann. Sie zeichnet nichts vor, sondern lässt sich von Farben und Material inspirieren. «Das gelingt jedem», findet sie.

Valli Sieber wohnt seit 1944 in Langendorf und lebt seit 8 Jahren alleine. Vor 1½ Jahren ist sie in eine Alterswohnung eingezogen, für deren Bau sie vor 18 Jahren an einem Bazar mitgemacht hatte. «Aber nie hätte ich daran gedacht, dass ich einmal hier wohnen würde», meint sie. Es gefällt ihr gut in ihrer kleinen und doch geräumigen Wohnung. Jetzt kann sie ihren Haushalt auf ein Minimum reduzieren und hat wieder Zeit. Sie übt jeden Tag eine halbe Stunde Geige und malt immer am Sonntagmorgen, da hat sie die nötige Ruhe. «Zum Malen brauche ich viel leere Zeit.» Sie illustriert die Verslein und Gedichte ihres Bruders (s. ZL 4/92,

S. 34) und ihrer Schwester oder Geschichten, die sie gerne gelesen hat – nur für den Privatgebrauch.

«Meine Nachbarin kann schwer verstehen, warum ich immer wieder Neues «herstelle», aber es bringt mir einfach mehr als haushalten und putzen», lacht sie.

Marianna Glauser

## Engagement für Lettland

Schreinermeister Bernhard Frei (65) ist zwar AHV-berechtigt, aber sein Handwerk will er vor derhand nicht aufgeben. Und neben seiner politischen Tätigkeit organisiert er auch noch Hilfsaktionen für Lettland. Die Zeilupe wollte mehr über dieses Engagement erfahren.

Als ich Bernhard Frei in Hörhausen besuchte, versuchte er eben zusätzliche Auftrittsmöglichkeiten für eine lettische Volkstanzgruppe aus Riga zu finden. So etwas könne einem als Mit-



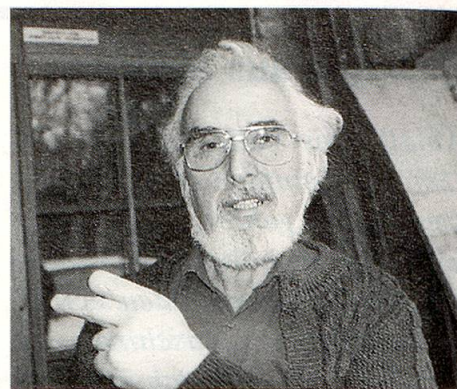
glied der «Gesellschaft Lettland Schweiz» halt passieren, aber solche Schnellschüsse seien nicht die Regel, meinte er.

Am Anfang seines Engagements steht der Ausspruch des Letten Mavrik Vulfsons «Gebt uns Werkzeuge, wenn auch Gebrauchtware, dann können wir uns selbst retten!» – Seither hat Bernhard Frei bereits zwei Reisen nach Lettland unternommen, um sich zu informieren. Die desolaten Zustände in diesem Land haben ihn zwar stark bedrückt, aber die Menschen und ihr Wille, etwas zu leisten, und ihre Fähigkeiten haben ihn überzeugt, nach seinen Möglichkeiten zu helfen. Eine erste Hilfsaktion (1991) für notleidende Kinder in den Spitälern Lettlands ergab 50 000 Franken.

Als Schreinermeister interes-

siert es ihn natürlich, was sich in Lettland in seinem Gewerbe tut. In der Schreinerfachschole wird zwar gute Arbeit geleistet, aber es stehen nur wenige veraltete Werkzeuge zur Verfügung. Die Arbeitsbedingungen sind geradezu gefährlich: Die Maschinen haben keine Schutzvorrichtungen, und es wird mit giftigen Stoffen ungeschützt hantiert. Dieser Fachschule möchte Bernhard Frei zu den nötigen Werkzeugen und Maschinen verhelfen und einen Lehreraustausch organisieren.

Weiter sammelt Bernhard Frei Geld für eine Holzheizung (Schweizer Fabrikat). Ein Betrieb mit 140 Angestellten, wo Möbel entworfen und Prototypen hergestellt werden, kann seine Werkstätten nicht heizen, weil seit der Unabhängigkeit Öl und Gas un-



erschwinglich geworden sind. Die Heizkosten übersteigen die Lohnkosten. Da Lettland über grosse Holzreserven verfügt, drängt sich Holz als Heizmaterial geradezu auf. Es fehlt einzig die richtige Heizung. Doch Bernhard Frei liegt nicht nur das Los dieser 140 Arbeiter am Herzen, er sieht diese Firma auch als potentielle Arbeitgeberin für die Abgänger der Schreinerfachschole.

*Marianna Glauser*



## Kirchenfenster von Paul Rütli

*(Zeitlupe 3/93, Seite 96 ff)*

Erinnern Sie sich? Wir berichteten über den 81jährigen Paul Rütli, der am Entwerfen eines Glasfensters für die über tausendjährige Kirche von Videano in Oberitalien war. Das Fenster zu Ehren des heiligen Christophorus ist inzwischen eingebaut. Dem Künstler dabei geholfen haben 36 Leserinnen und Leser mit Beträgen von 10 bis 40 Franken als Beitrag an die Transportkosten. Dafür lässt er herzlich danken. Eine Spenderin vergass leider, Namen und Adresse anzugeben, deshalb konnte Paul Rütli ihr die versprochenen Gedichtbändchen leider nicht senden. Vielleicht meldet sie sich über die Redaktion der Zeitlupe. *gl*



## Schreiben, lesen und gestalten

Gerade viel Echo, liebe Leserinnen und Leser, hat unser Aufruf «Textsammlung» in der letzten Zeitlupe nicht ausgelöst. Nur 41 Coupons wurden zurückgesandt: 30 Personen würden das Buch kaufen, und die meisten wären bereit, 20 Franken dafür auszulegen. 25 Schreiber/innen möchten gerne einen Text oder ein Gedicht veröffentlichen, und 24 Personen würden im Redaktionsteam mitarbeiten. Sicher, mit den angekündigten Texten könnte man ein Buch füllen und die 25 – meist hochqualifizierten – Mitarbei-

ter/innen des Redaktionsteams würden dieses Buch problemlos produzieren – nur lohnt sich der Aufwand bei so einer Mini-Auflage nicht. Und einfach aufs Geratewohl ein paar tausend Bücher zu drucken, die schliesslich liegenbleiben, das wäre schade um das Papier und die Arbeit. Dieses Geld können wir sinnvoller einsetzen. Ausserdem gibt es schon genug Bücher, die nicht verkauft werden können.

Nun soll das Projekt aber nicht sang- und klanglos in Vergessenheit geraten, eine Auflage von 500 Stück jedoch sollten wir schon drucken können, daher wage ich einen neuen Anlauf:

Liebe Leserinnen und Leser, wenn Sie eine Textsammlung «Ältere Menschen schreiben» kaufen möchten, schreiben Sie eine Postkarte an:

Zeitlupe, Textsammlung,  
Postfach 642, 8027 Zürich.

*Marianna Glauser*

Ein Geschenkabonnement  
der

**ZEITLUPE**

ist immer willkommen.



Umweltschutz beginnt beim Einkaufen.

PANDA, der grosse WWF-Versandkatalog, enthält viele ökologisch sinnvolle Produkte aus Kunsthandwerk, Freizeit, Haushalt, Körperpflege, Mode usw.

Über Langlebigkeit, umweltschonende Produktion und unschädliche Entsorgung brauchen Sie sich dabei keine Sorgen zu machen. Diese Faktoren werden von unseren Fachleuten laufend überprüft und verbessert.

Bestellen Sie noch heute den farbigen und informativen PANDA-Katalog vom WWF. Gratis.



**Der Versandkatalog  
für Menschen,  
denen die Natur  
am Herzen liegt.**

Gratis-Bestelltalon

Ja, senden Sie mir bitte den neusten WWF-Katalog.

Name

Strasse

PLZ/Ort

Einsenden an: WWF Schweiz, Postfach, 8037 Zürich