

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 73 (1995)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Pro Senectute live

#### **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:** 24.01.2026

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

## Aktuell

### Altersvorbereitung – Praxis und Forschung im Dialog

Am Fachseminar «Altersvorbereitung in Unternehmen: heute und morgen» trafen sich über 50 Vertreter aus Wirtschaft, Bildungs- und Sozialwesen zum Dialog zwischen Forschung und Praxis. Die Organisatoren – Evangelisches Tagungs- und Studienzentrum Boldern, Pro Senectute Schweiz und die Schweizerische Gesellschaft für Gerontologie – wollten mit dieser Tagung den Dialog zwischen Forschung und Praxis in der Altersvorbereitung fördern.

Zum erstenmal wurden Ergebnisse der Nationalfondsstudie «Altenpolitik Schweizerischer Unternehmen und ihr Beitrag zum Übergang vom Erwerbs- zum Rentnerleben» öffentlich von Ursula Heim, Projektleiterin IPSO, präsentiert. Von den rund 200 befragten Firmen bietet die grosse Mehrheit verschiedene Möglichkeiten an, sich auf die Pensionierung vorzubereiten: vorzeitige Pensionierung, Teilzeitarbeit, Gespräche mit Vorgesetzten, Kurse, Pensioniertenvereine usw. Lediglich neun Prozent der befragten Unternehmungen bieten nichts an. Das persönliche Beratungsgespräch, Orientierungsveranstaltungen und Kurse werden am meisten beansprucht.

Aufgrund der Erkenntnisse der Gerontologie, so betonte Hans-Dieter Schneider von der Universität Freiburg, müsste sich die Altersvorbereitung in einigen Punkten neu ausrichten. So sollte die Selbstbehauptung der älteren Menschen gestärkt werden, damit sie gegenüber Familienmitgliedern, Behörden und Helfer/innen ihre Rechte besser wahrnehmen können.

Was ein Unternehmen im Idealfall mit einer ganzheitlichen Personalforschung zur Altersvorbereitung

des einzelnen beitragen könnte, schilderte Peter Müller, Personalverantwortlicher der «Winterthur». Lucie Hauser, ProjektTATatelier, stellte das Projekt «SeitenWechsel» vor, bei dem Vertreter/innen der Wirtschaft ihre Erfahrungen den Nonprofit-Organisationen zur Verfügung stellen und so die verschiedenen Arbeitswelten miteinander wertvoll verbunden werden.

In den anschliessenden Workshops wurden die aufgeworfenen Ideen und Anregungen besprochen und weiterentwickelt. Im Herbst ist eine weitere Fachtagung geplant, die den begonnenen Dialog fortführen soll. PS

## Audiovisuelle Medien

### Max Frisch – Gespräche im Alter

Philippe Pilliod, Schweiz 1987.  
Video VHS. 142 Minuten, farbig, hochdeutsch. Verkauf: Ammann Verlag AG, Postfach 163, 8032 Zürich, Tel. 01/262 43 50, Fax 01/252 96 76. Fr. 148.–.  
Anlässlich seines achtzigsten Geburtstags wurde Max Frisch von Philippe Pilliod in mehreren langen Gesprächen interviewt. «Dieser Film ist, wie die späte Prosa, sorgsam komponiert. Es wechseln die Themen, die Plätze, die Proportionen. Tatsächlich hat am Ende das Gespräch, dieser lange Monolog, etwas von einem Frisch-Werk» (Volker Hage).

Faszinierend ist es, dem Dichter zuzuhören, wie er sich mit (fast) allen wichtigen Fragen des Lebens und der Welt auseinandersetzt. Es wurde ein Film, der Denk-Anstösse gibt, der zum Neu-Denken herausfordert. Ein Gespräch, das man ganz oder ausschnittsweise zu bestimmten Themen einsetzen kann.

HS

Gesprächsthemen: Lebenssinn, Sterben, Politik, Kunst

## Pro Senectute

Die Beratungsstellen von Pro Senectute (Telefonnummern neben den betreffenden Ortschaften) geben Ihnen gerne Auskunft über weitere Veranstaltungen. Die Telefonnummern der Kantonalen Geschäftsstellen sind neben den Kantonsnamen aufgeführt.

### Aargau 064/24 08 77

Atemgymnastik, Gymnastik, Jogging, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Velofahren, Wandern  
Diverse Angebote: Autogenes Training, Spiel- und Tanznachmittage, Jassen, Schach, Gedächtnistraining, Sprachkurse, Theater, Musizieren, Seniorenchorchester, Akkordeongruppen, Singen, Kochkurse, Mittagstisch, Treffpunkt für Ältere, Sonntagstreff, begleitete Ferienwochen, Lebenshilfekurse, Selbsthilfegruppen

Aarau	064/24 08 66
Baden	056/21 11 22
Brugg	056/41 06 54
Frick	064/61 37 14
Lenzburg	064/51 77 66
Muri	057/44 35 77
Reinach	064/71 09 04
Rheinfelden	061/831 22 70
Wohlen	057/22 75 12
Zofingen	062/52 21 61
Zurzach	056/49 13 30

Auslandreisen:  
24.–29.4.: Siena-Assissi–Rom  
12.–25.5.: Israel–Jordanien–Petrar  
10.–17.6.: Aktiv- und Wanderferien im Südtirol  
23.–26.6.: Abano–Montegrotto–Venedig  
8.–15.7.: Gärten und Schlösser in Südengland (mit Brüssel)  
Infos: 064/24 08 77 (Pro Senectute Aargau)

### Appenzell AR 071/51 25 17

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern  
Herisau 071/51 25 17  
Heiden 071/94 62 49  
Speicher 071/94 35 95

### Appenzell AI 071/87 31 55

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

### Baselland 061/921 92 33

Jogging, Langlauf, Ski-Alpin, Schwimmen, Volkstanz, Turnen, Velofahren, Wandern

Angebote: Persönliche Beratung, Mahlzeitdienst, Verleih von Rollstühlen, Elektrobetten und anderen Hilfsmitteln (auch für Personen aus SO und BS), Sprach- und Kreativkurse, Vorbereitung auf Pensionierung

### Basel-Stadt 061/272 30 71

Jogging, Kegeln, Langlauf, Minitennis, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Tischtennis, Turnen, Velofahren, Wandern

Luftgässli 3: Englisch, Französisch, Italienisch, Russisch, Latein  
Altersiedlung Bruderholzweg: Blockflötenspiel

Alterszentrum Weiherweg: Jassen, Schach, Tanzabende, Konzerte Dräppunggt Wisedamm: Jassen, Gesellschaftsspiele, Handarbeiten, Basteln, Käffele usw.  
Begegnungszentrum Gundeldingen, Bruderholzstr. 104:

Malen, Nasstechnik, Zeichnen, Aquarell- und Bauernmalerei, Englisch, Französisch, Italienisch Hirzbrunnenstrasse 50: Aquarellieren für Fortgeschrittene

Im Rankhof Haus Nr. 8: Musizieren, Modellieren, Töpferei, Gitarrenspiel, Singen, Kleider nähen, Englisch

Kaserne Klybeckstr. 1b: Spanisch, Club de conversation française, Englisch, English Conversations Club, Werkstatt/Fotolabor, Sonntagstreff, Mo-Fr 14–17 h: Treffpunkt, Di Mi Fr:

Mittagstisch 061/691 66 10  
Davidseck, Davidsbodenstr. 25: Italienisch, Mo-Fr: Mittagstisch Voranmeldung: 061/321 48 28 Sternenhof, Sternengasse 27: Aquarellmalen, Kleider-Neuanfertigungen und -Änderungen, Englisch, Altfötenspiel

### Bern 031/352 35 35

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern (Grundangebote der Regionalstellen)

3./15.5.: Seminar: «Unser Sein ist durch Körpererleben erfahrbbar» (Bern, Fr. 110.–)

Infos: Peter Schütz, Pro Senectute Kt. Bern, 031/352 35 35

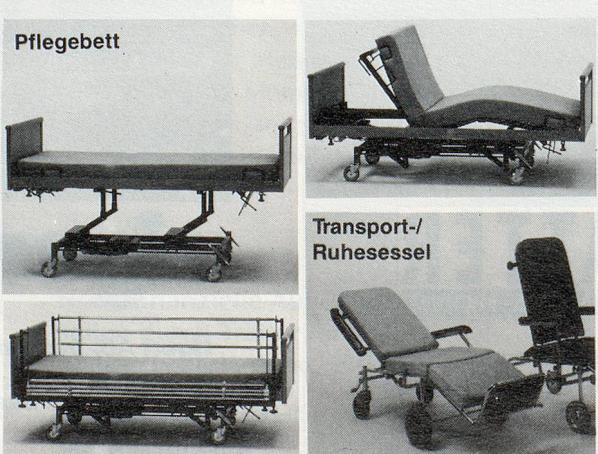
Aktiv-Reisen mit dem Postauto: 28.5.–1.6.: Unterwallis

10.–16.9.: Tirol–Dolomiten 24.–27.9.: Herbstzauber im Jura

Infos: 031/352 35 35

Bern-Stadt 031/351 21 71 Mini-Tennis, Gedächtnistraining, Vorbereitung auf die Pensionierung, Feldenkries

3005 Bern	031/352 83 04
3007 Bern	031/371 45 77
3008 Bern	031/382 23 07
3012 Bern	031/302 36 64
3013 Bern	031/332 98 14
3014 Bern	031/332 15 30



## «HEIMELIG»-Pflegebetten

8274 Tägerwilen  
Tel. 072 - 69 25 17

Vermietung und Verkauf zu günstigen Konditionen

- Pflegebetten
- Bett/Nachttisch
- Patientenlift
- Transport/Ruhesessel
- weitere Hilfsmittel

Unsere Stärke:  
Wir liefern schnell, prompt und zuverlässig

**Bern-Land**  
 Spiegel 031/972 40 30  
 Computerkurs, Selbstverteidigung, Mini-Tennis, Tennis, Tai Chi, Gedächtnistraining  
**Biel und Seeland** 032/22 75 25  
 8.-15.9.: Ferienwoche in Gersau für leicht Pflegebedürftige  
**Burgdorf** 034/22 75 19  
 Mini-Tennis, Offenes Singen, Tagessuppe, Gedächtnistraining, Seniorenferien  
**Interlaken** 036/22 30 14  
**Jura bernois** 032/91 21 20  
 Gedächtnistraining  
 15.-24.5./25.6.-4.7.: Ferien für Pflegebedürftige in Montagne de Douanne  
 17.-24.6.: Wanderwoche im Lötschental  
 15.-26.9.: Seniorenferien in La Tour-de-Peilz  
**Konolfingen** 031/791 22 85  
 15.-24.6.: Seniorenferien in Flims Waldhaus  
**Laupen** 031/747 63 67  
 Mini-Tennis, Mittagstisch, Gedächtnistraining  
**Oberaargau**  
 Langenthal 063/22 71 24  
**Oberhasli**  
 Meiringen 036/71 32 52  
 Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch  
**Oberland West**  
 Spiez 033/54 61 61  
 Gruppe Musik+Gesang, Yoga-kurse, Mini-Tennis, Tennis, Gedächtnistraining  
**Seeland**  
 Lyss 032/84 71 46  
 Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Seniorentheater, Gedächtnistraining  
 19.5.-2.6.: Seniorenferien in Interlaken  
 9.-22.9.: Seniorenferien in Davos  
**Schwarzenburg/Seftigen**  
 3008 Bern 031/381 22 77  
 Gedächtnistraining  
**Signau**  
 3550 Langnau 035/2 38 13  
**Trachselwald**  
 Hasle-Rüegsau 034/61 50 60  
**Tanznachmittage**  
 Beginn jeweils 14.30 Uhr, wenn nichts anderes angegeben  
 10.4.: Bern, Hotel National  
 11.4.: Burgdorf, Schützenhaus  
 19.4.: Langenthal, Bären  
 19.4.: Moutier, Hôtel Suisse  
 20.4.: Interlaken, Kursaal  
 25.4.: Bern, Hotel Jardin  
 26.4.: Spiez, Lätschbergzentrum  
 27.4.: Sumiswald, Bären  
 28.4.: Ins, Bären  
 29.4.: Cortébert, Salle Gymn.  
 3.5.: Biel, Union (15 Uhr)  
 3.5.: Oberhofen, Riderhalle  
 8.5.: Bern, National  
 11.5.: Lyss, Weisses Kreuz

**Freiburg** 037/27 12 40  
 Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen  
**Genf** 022/321 04 33  
 Langlauf, Schwimmen, Turnen

**Glarus** 058/61 40 32  
 Schwimmen, Turnen, Wandern  
**Graubünden** 081/22 75 83  
 Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern  
 Chur 081/22 44 24  
 Davos-Platz 081/43 38 08  
 Ftan 081/864 03 02  
 Ilanz 081/925 43 26  
 Samedan 082/6 34 62  
 Thusis 081/81 43 17  
**Jura** 066/22 30 68  
 Schwimmen, Tanzen, Turnen  
**Luzern** 041/23 03 25  
 Jogging, Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Volks-tanz, Wandern 041/23 01 80  
**Luzern (Stadt)** 041/23 73 43  
**Mittagstisch, Treffpunkt:**  
 Evang. Studentenheim, Schweizerhausstr. 4 041/23 16 31  
**Handarbeitsstube:** 041/41 59 82  
**Tanznachmittag:** 041/23 03 25  
 Alterssiedl. Eichhof, Steinhofstr. 7  
**Seniorentreff:**  
 Dornacherstr.6 041/23 16 31  
**Luzern (Land)**  
 Ebikon 041/34 77 10  
 Emmenbrücke 041/55 84 66  
 Kriens 041/42 21 22  
 Hochdorf 041/88 68 08  
 Schüpfheim 041/76 20 33  
 Sursee 045/21 69 67  
 Willisau 045/81 25 91  
**Neuenburg** 039/23 20 20  
 Langlauf, Schwimmen, Turnen  
 Fleurier 038/61 35 05  
 La Chaux-de-Fonds 039/23 20 20  
 Le Locle 039/31 47 76  
 Neuchâtel 038/24 56 56  
**Nidwalden** 041/61 76 09  
 Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Wandern  
 Stans 041/61 76 09  
 Gedächtnistraining, Englisch, Italienisch, Französisch, Vorträge, Exkursionen, Ferienwochen, Jassen  
 12./26.4./10.24./31.5.: Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige (041/61 25 24)  
**Obwalden** 041/66 57 00  
 Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Tennis, Turnen, Wandern  
 Sarnen 041/66 57 00  
 Gedächtnistraining, Jassen, Malen  
**Schaffhausen** 053/24 80 77  
 Langlauf, Schwimmen/Wasser-gymnastik, Volkstanz, Lauftreff, Turnen, Turnen im Heim, Wandern  
**Schaffhausen** 053/24 80 77  
 Seniorentreffpunkt, Herrenak-ker 25: Singen, Spielen, Orche-ster, Mittagstisch, Englisch, Ital-eisch, Französisch, Handarbeit, Kulturprogramm  
 Seniorenbühne 053/22 36 65  
 Neunkirch 053/61 17 88  
**Schwyz** 043/21 48 76  
 Schwimmen, Turnen, Wandern  
 Kreis Einsiedeln 055/63 65 55  
 Kreis Goldau 043/22 00 48  
 Kreis March 055/63 65 56  
 Kreis Schwyz 043/21 39 77

**Solothurn** 065/22 97 80  
 Schwimmen, Tennis, Turnen, Volkstanzen, Wandern, begleitete Ferien, Mittagsclubs, Tanznach-mittage, Jass- und Kegelnachmit-tage, Bildungsangebote: u.a. Ge-dächtnistraining, Memoiren-schreibkurse, Kochkurse, Kurse in Erbrecht und Steuerfragen  
 Alter+Sport 061/701 65 41  
 Baltsthal 062/71 16 61  
**Breitenbach** 061/781 12 75  
 Bildungskurse 061/731 30 52  
 Grenchen 065/52 49 02  
**Olten** 062/26 64 44/45  
**Solothurn** 065/22 32 42  
 Bildungskurse 065/22 27 83  
**St. Gallen** 071/22 56 01  
 Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern  
**Altstätten** 071/75 56 33  
**Buchs** 081/756 41 59  
 Sprachkurse, Schreibatelier, Holzwerkstatt, Gedächtnistraining, Kochen für Männer  
**Degersheim** 071/54 14 19  
 Sprachen, Jassen, Autofahren im Alter, «Besser sehen, denken, hören», Vorträge  
**Gossau** 071/85 85 83  
 Turnen, Sprachen, Gedächtnis-training, Wandern, Singen  
**Oberuzwil**  
 Sprachen, Kochen, Literarischer Zirkel, Vorträge 073/51 53 25  
**Rorschach** 071/41 17 87  
 Diverse Aktivitäten (Unterlagen erhältlich)  
**St. Gallen** 071/22 77 63  
 oder 071/23 40 11  
 Gymnastik, Kochen, Malen und Zeichnen, Familienkunde, Flöte, Gedächtnistraining, Autogenes Training, Familienkunde, Literatur und Poesie, Sprachen, Stricken-Sticken-Häkeln, Singen, Sonntags-treff, Senioren-Orchester, Betriebsbesichtigungen  
 SG-Ost: 071/23 40 44  
 SG-Centrum: 071/23 40 45  
 SG-West: 071/23 29 36  
**Uznach** 055/72 13 17  
**Uzwil** 073/51 34 96  
 Sprachen, Gedächtnistraining, Literarischer Zirkel, Nähn etc.  
**Wattwil** 074/7 52 62  
**Wil** 073/23 85 85  
 Sprachen, Gedächtnistraining, Linolschnitt, Malen+Zeichnen und andere Kurse (z.B. Computer), Literarischer Zirkel 073/23 85 88  
**Tessin** 091/23 81 81  
 Langlauf, Schwimmen, Turnen  
**Bellinzona** 092/25 92 92  
**Biasca** 092/72 42 12  
**Locarno** 093/31 31 31 – 32 21 30  
**Lugano** 091/23 19 45  
**Centro Diurno** 091/51 26 62  
**Mendrisio** 091/46 36 36  
**Roveredo** 092/82 37 37  
**Thurgau** 072/22 51 20  
 Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern  
**Frauenfeld** 054/21 58 01  
 Senioren-Tanzen in Migros Klub-schule

**Kreuzlingen** 072/72 77 78  
 Senioren-Volkstanz im Zentrum  
**Bären** 072/72 40 84  
**Romanshorn** 071/61 20 90  
**Weinfelden** 072/22 51 20  
**Uri** 044/2 42 12  
 Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern  
**Altdorf** 044/2 42 12  
**Waadt** 021/646 17 21  
 Schwimmen, Tanzen, Turnen  
**Lausanne** 021/646 17 21  
**Wallis** 027/22 07 41  
 Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velofahren, Wandern  
 Kurse: Gedächtnistraining  
**Brig** 028/23 90 23  
**Gampel** 028/42 24 48  
**Leuk** 027/63 14 10  
**Martigny** 026/22 25 53  
**Montagnier** 026/36 20 78  
**Monthey** 025/71 59 39  
**Saxon** 026/44 26 73  
**Sierre** 027/55 26 28  
**Sion** 027/22 07 41  
**St.Maurice** 025/65 23 33  
**Visp** 028/46 13 14  
 oder 028/46 75 14

**Zug** 042/21 43 66  
 Kurse und Veranstaltungen in den Bereichen Für- und Miteinander, Gestalten und Spielen, Natur-Kunst-Wissen, Küche, Lebensfragen, Sport, Sprachen, Musik-Tanz und Ferien-Reisen, Kurs- und Veranstaltungs-programm: 042/22 46 22  
**Baar/Cham/Hünenberg/Steinhause** 042/22 46 24  
**Menzingen/Neuheim/Ober- und Unterägeri** 042/21 70 33  
**Zug/Oberwil/Risch/Rotkreuz/Walchwil** 042/22 46 23  
**Zürich** 01/422 42 55  
 Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern  
 25.5.-2.6.: Aktiv-Ferienwoche im Sportzentrum Kerzenberg.  
 Trudi Schriber, Im Juker 8, 8143 Stallikon, 01/700 22 60  
**Affoltern/Dietikon** 01/761 37 63  
**Andelfingen/Winterthur** 052/212 05 06  
 Eine Angebotsliste für Turnen und Gymnastik, für Schwimm-, Volks-tanz- und Wandergruppen sowie Langlauf kann telefonisch bestellt werden.  
**Bülach/Dielsdorf** 01/860 55 60  
**Hinwil** 01/930 16 16  
**Horgen/Meilen** 01/923 23 33  
**Pfäffikon** 01/930 29 70  
**Uster** 01/942 07 01  
**Zürich-Stadt** (1/6/7/8/11/12) 01/422 51 91  
**Zürich-Stadt** (2/3/4/5/9/10) 01/241 09 31  
**Wetzikon ZH**  
 ab 8.2., alle 14 Tage: Tanznach-mittag 01/930 10 16