

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 78 (2000)  
**Heft:** 4

**Rubrik:** Pro Senectute

#### **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:** 02.02.2026

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

# Je selbstständiger, desto zufriedener

**Eine Studie an der Universität Zürich beleuchtet die Befindlichkeit der Bewohnerinnen und Bewohner von Alters- und Pflegeheimen im Kanton Schaffhausen.**

Ein Leben im Heim – fremdbestimmt und unselbstständig? Nein, sagen die Bewohnerinnen und Bewohner der Alters- und Pflegeheime des Kantons Schaffhausen. Entgegen dem gängigen Klischee schätzen sich die Bewohnerinnen und Bewohner als selbstständig ein und sind mit ihrem Leben recht zufrieden.

Erstaunliche sechzig Prozent schätzen sich vollständig oder teilweise selbstständig ein. Weitere 31 Prozent können selbstständig alltägliche Tätigkeiten ausüben, wie das Bett verlassen, Mahlzeiten zu sich nehmen, aber auch ihre Finanzen regeln oder öffentliche Verkehrsmittel benützen. Dies sind die Ergebnisse einer Studie, die zwei Psychologie-Studentinnen der Universität Zürich im Auftrag von Pro Senectute Schaffhausen durchgeführt haben.

117 Frauen und 30 Männer im Alter zwischen 61 und 105 Jahren wurden zu ihrer Wohn- und Lebenssituation befragt. Themenschwerpunkte waren der Heimeintritt, die Wohnverhältnisse, die Selbstständigkeit und Selbstbestimmung, Stressbewältigung, die sozialen Kontakte und die Lebenszufriedenheit. Auch die Einschätzungen der Leiterinnen und Leiter der 18 Alters- und Pflegeheime wurden ermittelt.

Heimbewohnerinnen und -bewohner, die in ihrem Alltag viel selber bestimmen können, haben eine wesentlich höhere Zufriedenheit als Personen, die sich fremdbestimmt fühlen. Das grösste Mass an Selbstbestimmung erleben die Bewohnerinnen und Bewohner in den Bereichen, die am wenigsten von institutionellen Strukturen abhängig sind. So sind 79 Prozent der Meinung, dass sie in der Gestaltung ihrer Freizeit völlig frei sind. Dagegen können nur 34 Prozent am Morgen so lange schlafen, wie sie möchten. Die Hälfte war auch der Ansicht, beim Menüplan selten gefragt zu werden. Punkte Autonomie decken sich die Ein-

Zufrieden im Heim sind vor allem jene Menschen, die über ein hohes Mass an Selbstbestimmung und Selbstständigkeit verfügen.

Bild: Bruno Bührer



schätzungen von Bewohnerinnen und Bewohnern und Heimleitungen nicht ganz. Die Heimleitungen antworteten häufiger als die Bewohnerinnen und Bewohner selbst, diese seien frei in ihren Entscheidungen. So haben beispielsweise 67 Prozent der Heimleitungen angegeben, dass die Bewohnerinnen und Bewohner am Morgen ausschlafen könnten.

## Selbstbestimmter Heimeintritt

70 Prozent der Bewohnerinnen und Bewohner haben den Zeitpunkt des Heimeintrittes zumindest teilweise selbst bestimmt. Das wirkt sich positiv auf ihre Einstellung gegenüber dem Heim aus. Diese Personen sind mehrheitlich der Meinung, dass der Zeitpunkt des Heimeintrittes für sie günstig war und das Heim von allen möglichen Heimen für sie das beste sei. Sie fühlen sich häufiger als andere erleichtert über den Heim-

eintritt. Ob jemand den Heimeintritt selbst bestimmt hat, wirkt sich auch positiv auf die Lebenszufriedenheit aus. Von den Bewohnerinnen und Bewohnern, die zumindest teilweise selbst über ihren Heimeintritt entschieden, haben heute 57 Prozent eine hohe bis sehr hohe Lebenszufriedenheit.

Pro Senectute Schaffhausen hat in den letzten elf Jahren drei Umfragen lanciert, die sich mit der Situation der älteren Bevölkerung ab 60 Jahren im Kanton befassten. Die ersten zwei Befragungen beschränkten sich auf Personen, die in Privathaushalten leben. Für die dritte und neuste Studie, die auf diesen Seiten vorgestellt wird, wurden die Bewohnerinnen und Leiter der 18 Alters- und Pflegeheime befragt. PS

## Informationen:

Pro Senectute Schaffhausen,  
Hansjörg Weber, Vorstadt 54,  
8200 Schaffhausen, Tel. 052 634 01 01

# Die Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen

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

## Aargau 062 837 50 70

E-Mail: info@ag.pro-senectute.ch  
**Soziale Arbeit:** Persönliche Beratung und Auskünfte zu Altersfragen, Finanzhilfe, Information und Vermittlung von Sach- und Dienstleistungen, Treuhanddienste, Begleitung von Selbsthilfegruppen, Gemeinwesenarbeit

**Hilfen zu Hause:** Mahlzeitendienst, Hauslieferung von Fertigmahlzeiten, Haushilfendienst

**Bildung / Aktiv im Alter:** Autogenes Training, Spiel- und Tanznachmittage, Jassen, Schach, Gedächtnistraining, Sprachkurse, Theater, Musizieren, Seniorenchorchester, Akkordeongruppen, Singen, Kochkurse, Mittagstisch, Treffpunkt für Ältere, Sonntagstreff, begleitete Ferienwochen, Lebenshilfekurse, Selbsthilfegruppen

**Alter und Sport:** Atemgymnastik, Gymnastik, Jogging, Walking, Schwimmen/Wassergymnastik, Volkstanzen, Tennis/Mini-Tennis, Turnen, Turnen im Heim, Velofahren, Wandern

Aarau 062 837 50 40  
 Baden 056 203 40 80  
 Brugg 056 441 06 54  
 Frick 062 871 37 14  
 Lenzburg 062 891 77 66  
 Muri 056 664 35 77  
 Reinach 062 771 09 04  
 Rheinfelden 061 831 22 70  
 Wohlen 056 622 75 12  
 Zofingen 062 752 21 61  
 Zurzach 056 249 13 30

## Appenzell AR 071 353 50 30

Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern, Bergwandern, Walking, Tennis  
 Vorder-/Mittelland 071 891 62 49

## Appenzell AI 071 788 10 20

Persönliche Beratung, Mahlzeiten-dienst, Haushilfendienst, Verleih von Hilfsmitteln, Mittagstisch, Unterhal-tung, Ausflüge, Turnen, Langlauf, Schwimmen, Wandern

Oberegg 071 891 31 27

## Baselland 061 927 92 33

**Soziale Arbeit:** Persönliche Beratung, Budgetberatung und finanzielle Unterstützung, Information

und Vermittlung von Sach- und Dienstleistungen.

**Hilfen zu Hause:** Hilfsmitteldienst (Vermietung von Gehhilfen, Rollstühlen, Pflegebetten usw.)

061 901 83 88

**Mahlzeitendienst** (Fertigmenüs) Tagesstätte Liestal 061 922 05 05

**Bildung und Sport:** Sprachkurse, Gedächtnistraining, Malen, Kochen, EDV usw.; Gruppenaktivitäten (Musizieren, Spielen, Politisieren); Seminare zur Vorbereitung auf Pensionierung

**Sportkurse** (z.B. Beckenboden-gymnastik, Selbstverteidigung); Sportgruppen (z.B. Turnen, Schwimmen, Wandern, Mini-Tennis, Velofahren, Walking, Volks-tanz); Sportwochen (Wandern, Ski alpin, Langlauf)

**Gemeinwesenarbeit:** Mitarbeit bei der Entwicklung neuer Altersleit-bilder; Begleitung von Selbsthilfe-aktionen und Selbsthilfegruppen; Zusammenarbeit mit Gemeinden

Laufental 061 761 13 79

## Basel-Stadt 061 206 44 44

**Hilfen zu Hause:**

**Mahlzeitendienst:** Hauslieferung von Fertigmenüs

**Reinigungs- und Zügdienst:**

Grossreinigung, Fenster-, Keller-, Estrichreinigungen, kleinere Maler- und Gartenarbeiten, Umzüge und Möbeltransporte

**Waschdienst:** Die Wäsche wird zu Hause abgeholt und frisch gewaschen und gebügelt zurückgebracht

**Soziale Dienste:** Infostelle: Kurzberatung und Auskünfte zu Altersfragen – Beratung, Finanzhilfe, Vermittlung von Alterswohnungen, Seniorentreffpunkte

**Bildung und Sport:**

Kurse/Führungen/Exkursionen: Kunst und Kultur, Natur und Umwelt, Wissen heute, Leben heute, Musik, Malen und Gestalten, Sprachen, Sport und Bewegung

## Bern 031 921 11 11

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

Bern-Stadt 031 351 21 71

Bern-Land 031 972 40 30

Sozialberatung, finanzielle Unter-stützung, Mahlzeitendienst

## Region Bern 031 351 21 71

**Besichtigungen und Begegnungen in Museen**

Kurse: Computer, Internet, Geisti-ge Fitness (Gedächtnistraining), Kochen für Männer, Selbstvertei-digung, Conversation française, Patiences, Schach, Aquarellmalen

**Informationsnachmittage:** Mehr Sicherheit dank weniger Bargeld; Einführung in den Umgang mit elektronischen Medien (Teleguide, Billettautomaten, Notrufsysteme usw.), Tipps zum Kleiderkauf

**Interessenpflege:** PC-Treff in der Computeria, Jass- und Tanznach-mittage, Wandern

**Gesundheit und Sport:** Felden-krais, Tai-Chi, Yoga, Beckenboden-gymnastik, Turnen, Walking, Wasser-gymnastik, Mini-Tennis, Velofahren

**Ferien- und Reiseangebote**

Biel 032 322 75 25

Computerkurse, Internetkurse, In-ternet-Café, Aquarellmalen, Atem-kurse, Meditationskurse, Tanz-nachmittage, Volkstanzen, Mini-Tennis, Tischtennis, Schwimmen, Wandergruppe, Sonntagsbummel, Velofahren, Seniorenchorchester

Burgdorf 034 422 75 19

Mini-Tennis, Offenes Singen, Tagesgruppe, Gedächtnistraining, Seniorenferien, Wandern, Invali-denausflüge, Fusspflege, Steuer-erklärungen ausfüllen, Schwimmen, Volkstanzen, Turnen, Gym-60, Tanznachmittage.

**Infos:** 034 422 75 19

Interlaken 033 822 30 14

Jura bernois 032 481 21 20

Gedächtnistraining

Konolfingen 031 791 22 85

Walking, Wandern, Sportgruppen, Sportanlässe, PC-Kurse, Tanz-nachmittage, diverse andere Kurse und Angebote auf Anfrage

Laupen 031 747 63 67

Mini-Tennis, Mittagstisch, Gedächtnistraining

Oberaargau

Langenthal 062 922 71 24

Gedächtnistraining, Mini-Tennis, Seniorenferien, Tanznachmittage

Oberhasli

Meiringen 033 971 32 52

Mini-Tennis, Tennis, Singen, Mittagstisch

Oberland West

Spiez 033 654 61 61

Beckenboden-gymnastik, Senioren-theater, Gedächtnistraining, Fel-denkraus, Yoga, Kurs für pflegende Angehörige, Walking, Selbstvertei-digungskurse, Ferien

Seeland

Lyss 032 384 71 46

Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Senioren-theater, Gedächtnistraining

Schwarzenburg/Seftigen

3008 Bern 031 381 22 77

## Signau

3550 Langnau 034 402 38 13

Trachselwald

Huttwil 062 959 80 48

**Tanznachmittage:**

Beginn 14.30 Uhr: Bern (Jardin, 25.4.), Biel (Union, 5.4., 3.5.), Burgdorf (Landhaus, 18.4.), Corté-bert (Halle de gym, 8.4.), Fräschels (Sternen, 27.4., 14 Uhr), Gross-höchstetten (Löwen, 3.4., 1.5.), Interlaken (Kursaal, 20.4.), Langenthal (Bären, 19.4., 14 Uhr), Lyss (Post, 13.4.), Meiringen (Ref. Kirchgemeindehaus, 1.4.), Oberhofen (Riderhalle, 5.4., 3.5.), Spiez (Lötschbergzentrum, 26.4.), Sumiswald (Bären, 27.4., 14 Uhr)

## Freiburg

026 347 12 40

Sozialberatung, finanzielle Unter-stützung, Mietstelle für Rollstühle, Zentrum für ältere Menschen, St. Petersgasse 10,

1700 Freiburg 026 347 12 47 Sprachkurse, Informatik, Yoga, Kochen für Männer, Gedächtnistrain-ing, offenes Singen, Kartenspiele

**Alter und Sport:**

Langlauf, Mini-Tennis, Tanz, Turnen, Schwimmen, Wandern

## Genf

022 321 04 33

Langlauf, Schwimmen, Turnen

## Glarus

055 645 60 20

Beratung und Unterstützung; Reinigungsdiest, Mahlzei-dienst, Mietstelle für Rollstühle/ Hilfsmittel; Turnen, Schwimmen, Wandern, Walking; Gedächtnistraining, Sprachen, Jassen usw.

## Graubünden

081 252 75 83

**Beratung und Auskünfte zu Altersfragen:** für Einzelpersonen, Gruppen, Organisationen, Gemein-wesen und Interessierte

**Aktivitäten:** Bildungskurse; Semi-nare zu Lebensfragen und Alters-vorbereitung; Gesprächsgruppen; Sportgruppen/Sportanlässe, Wan-derungen/Ausflüge; Unterhaltungs-anlässe; Schulung für freiwillig Tätige/für andere Institutionen

**Hilfen zu Hause:** Mahlzeitendienst, Rollstuhlverleih

Chur

081 252 44 24

081 252 67 32

Ftan

081 864 03 02

Ilanz

081 925 43 26

Samedan

081 852 34 62

Thusis

081 651 43 17

## Jura

032 421 96 10

Soz. Beratung/Unterstützung, Ge-meinwesenarbeit; Hilfen zu Hause, Mahlzeitendienst, Hilfsmitteldienst.

Luzern (Stadt) 041 210 73 43

Emmen/ 041 268 09 60

Emmenbrücke 041 319 39 39

Kriens 041 259 88 88

Littau 041 440 77 10

Ebikon 041 910 68 08

Hochdorf 041 921 69 67

Sursee 041 970 40 20

Willisau 041 484 20 33

Fachstelle für Gemein- 041 970 40 20

wesenarbeit 041 970 40 20

Hilfen zu Hause, 041 210 10 70

Mahlzeitendienst 041 360 14 17

Bildung und Sport 041 226 11 99

Kurse: Sprachen, Informatik, Inter- 041 310 59 82

net, Kunst und Kultur, Kochen, 041 930 37 83

Tanznachmittage 041 930 37 83

Mehrzweksaal Pflegeheim Eichhof

Patronate: Seniorenbühne Luzern, 041 610 76 09

Seniorenchor, Senioren-Mandoli- 041 610 76 09

nenorchester, Seniorenorchester

Neuenburg 032 913 20 20

Langlauf, Schwimmen, Turnen, 032 861 43 00

Wandern, Mini-Tennis, Yoga, Velofahrt, begleitete Ferien, Gedächtnistraining, Tanznachmittag

Fleurier 032 913 20 20

La Chaux-de-Fonds 032 913 20 20

Le Locle 032 931 37 76

Neuchâtel 032 724 56 56

Nidwalden 041 610 76 09

Soziale Arbeit: Persönliche Beratung und Auskünfte zu Altersfragen, 041 610 25 24

Budgetberatung und Finanzhilfe, In- 041 610 25 24

formation und Vermittlung von Sach- und Dienstleistungen, Gesprächsgruppe für pflegende Angehörige.

Stans 041 610 25 24

Hilfen zu Hause: Mahlzeitendienst (Hauslieferung von Fertigmahlzeiten), ambulanter Fusspflegedienst, Rollstuhltaxi, betreute Ferien

Bildung und Begegnung: Sprachkurse, Computerkurse, Kochkurse für Männer, Seminare zur Vorbereitung auf die Pensionierung, verschiedene Kursangebote, Seniorenzentrum mit Cafeteria, Jassen, Schach, Singen und Musizieren; Vorträge, Exkursionen, Ausflüge und Mittagstisch

Alter und Sport: Gym 60, Turnen, 041 660 57 00

Turnen im Heim, Schwimmen, 041 660 57 00

Wassergymnastik, Volkstanz, 041 660 57 00

Wandern, Langlauf, Walking, Velofahrt, Sportferien

Obwalden 041 660 57 00

Langlauf, Schwimmen/Wasser- 041 660 57 00

gymnastik, Tanzen, Tennis, Turnen, Walking, Wandern

Sozialberatung 041 661 00 40

Mahlzeitendienst, Mittagstisch in

jeder Gemeinde, Gedächtnistrain- 041 259 88 88

ing, Badefahrten, Jassmeister- 041 440 77 10

schaft, Sportferien, betreute Ferien

**Schaffhausen 052 634 01 01**

E-Mail: info@sh.pro-senectute.ch

**Soziale Arbeit:** Persönliche Beratung und Auskünfte in Altersfragen, Budgetberatung und finanzielle Hilfen. Kontoverwaltungen, Be- 041 210 73 43

standschaften im Auftrag von Ge- 041 268 09 60

meinden, Heimabklärungen in der 041 319 39 39

Stadt Schaffhausen, Information 041 259 88 88

und Vermittlung von Dienstleistun- 041 440 77 10

gen, Beratung von pflegenden An- 041 910 68 08

gehörigen, Begleitung von Selbst- 041 921 69 67

hilfeaktivitäten (z.B. Selbsthilfe- 041 970 40 20

gruppe Parkinson, pflegende 041 484 20 33

Angehörige), Seniorenrat

**Schaffhausen 052 634 01 01**

Merishausen 052 653 15 63

Neuhäusen a. Rhf. 052 672 38 30

Klettgau 052 681 17 88

Thayngen 052 649 36 12

**Gemeinwesenarbeit:** Beratung und Entwicklung von Projekten und

Leitbildern im Altersbereich, Auf- 041 970 40 20

bau von Selbsthilfegruppen, Zu- 041 484 20 33

sammenarbeit mit Gemeinden

**Hilfen zu Hause:** Ambulante

Dienste Spitex: Grundpflege, Kran- 041 210 73 43

kenpflege, hauswirtschaftliche 041 268 09 60

Hilfen, Mahlzeiten-, Besuchs- 041 319 39 39

und Reinigungsdienst

**Hilfen zu Hause:** Ambulante

Dienste Spitex: Grundpflege, Kran- 041 259 88 88

kenpflege, hauswirtschaftliche 041 440 77 10

Hilfen, Mahlzeiten-, Besuchs- 041 910 68 08

und Reinigungsdienst

**Bildung und Sport:** 052 634 01 03

Seniorentreffpunkt mit diversen

Angeboten wie Singen, Spielgrup- 041 210 73 43

pen, Orchester, Sprachkursen in 041 268 09 60

Englisch, Italienisch, Spanisch, 041 319 39 39

Kulturprogramm, Wander- 041 259 88 88

und Kulturwochen, Gedächtnistrain- 041 440 77 10

ing, Literaturkreis, Vorbereitung auf die

Pensionierung, Seniorenbühne, 041 910 68 08

Melodien für Generationen (Oper- 041 484 20 33

ettentheaterbühne)

Sport- und Bewegungsangebote

wie Langlauf, Schwimmen und

Wassergymnastik, Volkstanz, Lauf- 041 210 73 43

treff, Turnen, Turnen im Heim, Ten- 041 268 09 60

nis, Velofahren, Wandern

**Schwyz 041 811 48 76**

**Beratung und Auskünfte zu**

**Fragen rund ums Alter**

Betroffene, Angehörige, Gruppen,

Organisationen und Gemeinwesen,

Gesprächsgruppen für pflegende

Angehörige.

**Alter und Sport**

Turnen, Turnen im Heim, Langlauf,

Ski alpin, Velofahren, Volkstanz,

Wandern, Wassergymnastik/AquaFit

**Bildung und Animation**

Altersvorbereitung, EDV-Kurse,

Gedächtnistraining, Kulturplausch,

Lesezirkel, Seniorenchor

**Ferien**

betreute Ferien, Sportwochen

Langlauf und Wandern

**Innerschwyz 041 810 00 48**

041 811 39 77

**Einsiedeln/Höfe 055 442 65 55**

055 442 65 56

**Solothurn 032 622 97 80**

**Sport:** Polysportiver Schnupper-

kurs, Wellness und Gedächtnis,

Volkstänze, Rückenfit, Walking,

Turnen, Wassergymnastik, Felden-

krais, Tennis, Rad

**Bildung:** Zahlungsmittel per Post,

PC-Einstieg und -Fortsetzung,

Internet, PC-Einzelunterricht, Blei-

bende Geschenke, Kochkurs für

Frauen und Männer, Fotografieren,

Wie lege ich meine Ersparnisse an,

Meine Eltern werden alt, Philoso-

phie, Jassen, Französisch-Konver-

sation, Englisch-Konversation,

Gedächtnistraining, Graphologie,

Beckenbodentraining, Kurse zur

Vorbereitung auf Pensionierung,

Schulungen Haushelferin Spitex

**Aktivitäten:** Gesellschaftliche Akti-

täten, Mittagstische, Volkstanzfe- 041 210 73 43

riern, Wanderferien 032 622 27 83

**Hilfen zu Hause:** Ambulante

Dienste Spitex: Grundpflege, Kran-

kenpflege, hauswirtschaftliche 041 268 09 60

Hilfen, Mahlzeiten-, Besuchs- 041 319 39 39

und Reinigungsdienst

**Thierstein, Breitenbach 061 783 91 55**

**Dorneckberg, Seewen 061 913 02 10**

**Kleinlützel 061 771 01 66**

**Dornach 061 701 82 87**

**Sol. Leimental 061 721 70 66**

**Arbeitsvermittlung Senioren in**

**Aktion:** Hauswirtschaftliche Hilfen,

kleine Reparaturen, Besuchsdienst,

Umzugshilfe, administrative Hilfen

**Olten 062 297 13 84**

**Solothurn 032 623 49 83**

**Socialberatung:** Regelung von

Heimfinanzierungen, Beratung von

Angehörigen, Familienratssitzungen,

Regelung Finanzierung der Hilfen zu

Hause, finanzielle Fragen, finanzielle

Hilfen, Informationsvermittlung, Ver-

mittlung von Treuhanddiensten

**Solothurn 032 622 32 42**

**Grenchen 032 652 49 02**

**Thal-Gäu, Balsthal 062 391 16 61**

**Breitenbach 061 781 12 75**

**Olten-Gösgen, Olten 062 296 64 44**

**Dorneck-Thierstein, Breitenbach 061 781 12 75**

**St. Gallen 071 222 56 01**

Langlauf, Schwimmen, Tanzen,

Turnen, Wandern

**Altstätten 071 755 56 33**

Gymnastik, Kochen für Männer,

Malen, Gedächtnistraining, Spra-

chen, Senioren-Orchester, Senio-

ren-Ferien, Wander- und Velotou-

ren, Tanznachmittag, Literatur

**Buchs 081 756 41 59**

Sprachkurse, Aquarellmalen, Sin-

gen, Aqua-Fitness, Beckenboden-

training, Zilgrei, PC-Einführungs-

und Aufbaukurse, Internet-Kurse,

Gedächtnistraining, Velo- und

Wandergruppen, Ferienwoche-

re

**Degersheim 071 371 17 13**

**Flawil 071 393 10 71**

**Gossau 071 385 85 83**

Turnen, Sprachen, Gedächtnis-

training, Wandern, Singen, Ferien,

Fussreflexmassage, Malen, PC-

und Internetkurse

**Oberuzwil 071 951 32 25**

**071 951 60 41**

Sprachen, Kochen, Literarischer

Zirkel und andere Kurse

**Rorschach 071 844 05 10**

Beratungen durch den Sozial-

dienst; Vermittlung von Spitex-

Haushilfen; Aktivitäten: z.B. Tur-

nen, Schwimmen, Wellness, Spa-

zieren, Sprachgruppen, Bildungs-

Matinee, Computer- und Internet-

kurse, Gedächtnistraining, Kochen

für Männer, Collagen, Singen, Jas-

sen, Mittagstische, Ferienwochen

**Sargans 081 723 63 65**

gleiche Angebote wie bei Buchs

**St. Gallen 071 227 60 00**

Abenteuer Alter, Autogenes Trai-

ning, Betriebsbesichtigungen, Flö-

ten, Gedächtnistraining, Gym 60,

Haltungs-Gymnastik, Kalligrafie,

Kochkurse, Kontaktgruppe für

Frauen, Literatur und Poesie, Ma-

len und Zeichnen, PC-Einführungs-

kurse, PC-Aufbaukurse, PC-Inter-

netkurse, Senioren-Orchester,

Singen, Sprachkurse, Schwimmen,

Turnen, Velofahren, Wanderungen

**Uznach 055 285 92 40**

**Seniorenrat:** Vorträge, Tanzen,

Jassen, usw. Sprachkurse, Ge-

# SENIOREN-ORGANISATIONEN

## Vasos

Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfe-Organisationen der Schweiz, Medienkommission für Öffentlichkeitsarbeit, Werdstr. 34, 8004 Zürich, Tel. 01 242 02 33, Fax 01 241 75 85

## Dank an Agostino Tarabusi

An der Delegiertenversammlung vom November 1999 ist Agostino Tarabusi als Präsident der Vasos, wie schon vor längerer Zeit angekündigt, zurückgetreten. Obwohl dieser Rücktritt zum Glück kein Abschied bedeutet, da er dem

Vorstand noch erhalten bleibt, möchten wir ihm doch für seinen Einsatz von Herzen danken. Er ist dem Wahlspruch gefolgt, den er zu Beginn seiner Präsidialzeit in der Zeitlupe äusserte: Alter darf nicht als Problem, sondern muss als Chance verstanden und gestaltet werden. So hat Alter Zukunft!

Als 1997 Dr. med. Samuel Meier aus gesundheitlichen Rücksichten als Vasos-Präsident zurücktrat, ist der frühere Gewerkschafts-Sekretär Agostino Tarabusi in die Bresche gesprungen und hat seine ganze Kraft als ausgezeich-

neter Organisator der Vasos zur Verfügung gestellt. Er hat mit vollem Einsatz für das gar nicht selbstverständliche Zustandekommen der ersten Alters-Session 1997 im Bundeshaus gekämpft, und erreicht, dass die Alterssession nun praktisch zur Tradition geworden ist, die nicht mehr abgeschafft werden kann, nachdem auch die Alters-Session 1999 zum vollen Erfolg wurde.

Aber Agostino Tarabusi war nicht nur ein begnadeter Organisator. Er war auch ein ausgezeichneter Vermittler, der stets darauf bedacht war,

dass die vielfältigen Interessen und Gruppierungen, wie sie für die Vasos charakteristisch sind, sich einbringen konnten. Ein besonderer Glücksfall war es, dass er für Sekretariatsarbeiten auf die Mithilfe seiner Frau zählen konnte. Sie erstellte Adress- und Teilnehmerlisten, besorgte Übersetzungen und sorgte dafür, dass alle Einladungen immer in deutscher und in französischer Sprache versandt wurden. Das entlastete den Vasos-Vorstand sehr.

Marie-Therese Larcher  
Vasos-Medienkommission

## Fortsetzung von Seite 59

Wandern/Wanderferien, Turnen, Schwimmen, Wassergymnastik

**Uzwil** 071 951 34 80  
071 951 56 35

Sprachen, Gedächtnisaktivierung, Nähen, Kochen, Atmen und Entspannen, Literarischer Zirkel, Instrumental-Gruppe

**Wattwil** 071 988 52 62  
Turnen, Badegymnastik «Aqua fit», Chorsingen, Englisch, Seniorencub

**Wil** 071 913 87 88  
Sprachen, Gedächtnisaktivierung, Malen, Flötengruppe, Literarischer Zirkel und andere Kurse, Infothek

## Ticino e Moesano 091 911 73 80

Langlauf, Schwimmen, Turnen

**Bellinzona** 091 825 92 92  
**Blenio Riviera e Leventina**  
091 862 42 12

**Locarno e Valle Maggia**  
091 751 31 31  
**Lugano** 091 911 73 85/87  
**Balerna** 091 695 51 40  
**Moesano** 091 827 37 37

**Centri diurni terapeutici:**  
**Bellinzona** 091 825 05 30  
**Faido** 091 880 80 01  
**Locarno** 091 751 13 30  
**Lugano** 091 971 26 62  
**Balerna** 091 695 51 45

## Thurgau 071 622 51 20

Aktion P – Nachbarschaftshilfe, Bläsergruppe, Gedächtnistraining, Gesprächsgruppen, Senioren-Orchester, Senioren-Zyklus, Turnen, Schwimmen, Velofahren, Volkstänzen, Wandern, Aqua-Fit, Englisch-Kurse, Keyboard-Unterricht, PC-Kurse, Seniorenferien, Selbstverteidigung

**Frauenfeld** 052 721 58 01  
**Kreuzlingen** 071 672 77 78  
**Romanshorn** 071 461 20 90  
**Weinfelden** 071 622 51 20

## Uri 041 870 42 12

Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Wandern

**Altdorf** 041 870 42 12

## Waadt 021 646 17 21

Sozialberatung, Altersvorbereitung, Sportangebote, Ausflüge und Ferien für Behinderte, Hausbesuche

**Lausanne** 021 646 17 21

## Wallis 027 322 07 41

**Oberwallis** 027 946 13 14  
Langlauf, Schwimmen, Tanzen, Turnen, Velofahren, Wandern;  
Kurse: Gedächtnistraining, Fort- und Weiterbildung, Pensionierungsvorbereitung 027 923 68 84

**Brig** 027 922 93 20  
**Martigny** 027 721 26 41  
**Montagnier** 027 776 20 78  
**Monthey** 024 475 48 47  
**Saxon** 027 744 26 73  
**Sierre** 027 455 26 28  
**Sion** 027 322 07 41  
**St-Maurice** 024 485 23 33  
**Susten** 027 473 14 10  
**Visp** 027 946 13 14

## Zug 041 727 50 50

www.zg.pro-senectute.ch  
E-Mail: info@zg.pro-senectute.ch

**Aktivitäten, Bildung und Sport:**  
Veranstaltungen, Treffpunkte, Tagesausflüge, Sportferien und Wandern, Sportgruppen und -kurse, Kurse in den Bereichen Alltag, Haus und Küche, Gestalten und Spielen, Gesundheit und Entspannung, Lebensfragen, Kunst und Wissen, Personal-Computer, Sprachen, Musik und Tanz

**Auskünfte:** 041 727 50 55

## Sozialberatung:

**Baar/Cham/Hünenberg/Steinhausen** 041 727 50 52

**Menzingen/Neuheim/Ober- und Unterägeri/Risch/Rotkreuz** 041 727 50 53

**Zug/Oberwil/Walchwil** 041 727 50 54

## Zürich 01 421 51 51

www.zh.pro-senectute.ch

E-Mail: info@zh.pro-senectute.ch

Sozialberatung, Gesprächsgruppen, Steuer-, Vermögens- oder Erbrechtsberatung, Fusspflege, Reinigungsdienst, Umzugshilfe, Kurse für die zweite Lebenshälfte, Aus- und Weiterbildung für Spitex-Personal, Ausbildung zur Leiterin/zum Leiter Seniorensport nur Zürich und Winterthur: Haushilfe, Mahlzeitendienst

## Alter und Sport 01 422 42 55

Langlauf, Schwimmen, Ski alpin, Tanzen, Tennis, Turnen, Tai-Chi/ Qigong, Velofahren, Walking, Wandern, Wassergymnastik, Sportferien

Jeden Di: Tagesausflüge Ski alpin. Kosten: Fr. 10.– plus Reisekosten und Tageskarte. Anmeldung: montags 18–19 Uhr, Tel. 01 767 16 92

## Aargauer Senioren-Auslandreisen

21.–28.5.: Oberbayern – Aktivferien

23.6.–1.7.: Island-Rundreise

Martin Fiedler, 5703 Seon, Tel./Fax 062 775 0404.

# Gedächtnisschwäche?

Bei Similasan Präparaten sind keine Nebenwirkungen bekannt.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



**Similasan**

www.similasan.ch