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: 26.11.2025

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 Altersund 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. Punkto Autonomie decken sich die EinZufrieden 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.

Informationen:

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

ZEITLUPE 4/2000 5

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, Haushilfedienst

Bildung / Aktiv im Alter: Autogenes Training, Spiel- und Tanznachmittage, Jassen, Schach, Gedächtnistraining, Sprachkurse, Theater, Musizieren, Seniorenorchester, 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, Mahlzeitendienst, Haushilfedienst, Verleih von Hilfsmitteln, Mittagstisch, Unterhaltung, 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. Beckenbodengymnastik, Selbstverteidigung); Sportgruppen (z.B. Turnen, Schwimmen, Wandern, Mini-Tennis, Velofahren, Walking, Volkstanz); Sportwochen (Wandern, Ski alpin, Langlauf)

Gemeinwesenarbeit: Mitarbeit bei der Entwicklung neuer Altersleitbilder; Begleitung von Selbsthilfeaktionen 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 Zügeldienst: Grossreinigung, Fenster-, Keller-, Estrichreinigungen, kleinere Malerund 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 Unterstützung, Mahlzeitendienst

Region Bern 031 351 21 71 Besichtigungen und Begegnungen in Museen

Kurse: Computer, Internet, Geistige Fitness (Gedächtnistraining), Kochen für Männer, Selbstverteidigung, Conversation française, Patiencen, 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 Tanznachmittage, Wandern

Gesundheit und Sport: Feldenkrais, Tai-Chi, Yoga, Beckenbodengymnastik, Turnen, Walking, Wassergymnastik, Mini-Tennis, Velofahren Ferien- und Reiseangebote

Biel 032 322 75 25

Computerkurse, Internetkurse, Internet-Café, Aquarellmalen, Atemkurse, Meditationskurse, Tanznachmittage, Volkstanzen, MiniTennis, Tischtennis, Schwimmen, Wandergruppe, Sonntagsbummel, Velofahren, Seniorenorchester

Burgdorf 034 422 75 19 Mini-Tennis, Offenes Singen, Tagesgruppe, Gedächtnistraining,

Tagesgruppe, Gedächtnistraining, Seniorenferien, Wandern, Invalidenausflüge, Fusspflege, Steuererklärungen 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, Tanznachmittage, 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 Beckenbodengymnastik, Seniorentheater, Gedächtnistraining, Feldenkrais, Yoga, Kurs für pflegende Angehörige, Walking, Selbstverteidigungskurse, Ferien

Seeland

Lyss 032 384 71 46 Mittagstisch, Mini-Tennis, Tennis, Selbstverteidigung, Seniorentheater, 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.), Cortébert (Halle de gym, 8.4.), Fräschels (Sternen, 27.4., 14 Uhr), Grosshöchstetten (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 Unterstützung, Mietstelle für Rollstühle, Zentrum für ältere Menschen, St. Petersgasse 10,

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

Alter und Sport:

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

enf 022 321 04 33

Langlauf, Schwimmen, Turnen

Glarus 055 645 60 20

Beratung und Unterstützung; Reinigungsdienst, Mahlzeitendienst, 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, Gemeinwesen und Interessierte

Aktivitäten: Bildungskurse; Seminare zu Lebensfragen und Altersvorbereitung; Gesprächsgruppen; Sportgruppen/Sportanlässe, Wanderungen/Ausflüge; Unterhaltungsanlässe; Schulung für freiwillig Tätige/für andere Institutionen

Hilfen zu Hause: Mahlzeitendienst, Rollstuhlverleih

1 tollotarii vortoiri				
Chur	081	252	44	24
	081	252	67	32
Ftan	081	864	03	02
llanz	081	925	43	26
Samedan	081	852	34	62
Thusis	081	651	43	17

Jura 032 421 96 10

Luzern 041 226 11 88

Soz. Beratung/Unterstützung, Gemeinwesenarbeit; Hilfen zu Hause, Mahlzeitendienst, Hilfsmitteldienst.

PRO SENECTUTE

Luzern (Stadt)	041	210	73	43
Emmen/				
Emmenbrücke	041	268	09	60
Kriens	041	319	39	39
Littau	041	259	88	88
Ebikon	041	440	77	10
Hochdorf	041	910	68	80
Sursee	041	921	69	67
Willisau	041	970	40	20
Schüpfheim	041	484	20	33
Fachstelle für Gem	ein-			
wesenarbeit	041	970	40	20
Hilfen zu Hause,				
Mahlzeitendienst	041	210	10	70
Hilfsmitteldienst	041	360	14	17
Bildung und Sport	041	226	11	99

Kurse: Sprachen, Informatik, Internet, Kunst und Kultur, Kochen, Fragen zur Gesundheit usw. Sport: Aqua-Fit, Fit-Gymnastik im Wasser, Rücken-/Brust-Crawl, Rudern, Selbstverteidigung, Volkstanz Begleitete Gruppen/begl. Ferien: Wandern, Walking, Schwimmen

Handarbeitsstube 041 310 59 82 Wohnheim Eichhof

Tanznachmittage 041 930 37 83 Mehrzwecksaal Pflegeheim Eichhof

Patronate: Seniorenbühne Luzern, Seniorenchor, Senioren-Mandolinenorchester, Seniorenorchester

Neuenburg 032 913 20 20

Langlauf, Schwimmen, Turnen, Wandern, Mini-Tennis, Yoga, Velofahren, begleitete Ferien, Gedächtnistraining, Tanznachmittag

Fleurier	032	861	43	00
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, Budgetberatung und Finanzhilfe, Information und Vermittlung von Sachund 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, Turnen im Heim, Schwimmen, Wassergymnastik, Volkstanzen, Wandern, Langlauf, Walking, Velofahren, Sportferien

Obwalden 041 660 57 00

Langlauf, Schwimmen/Wasser-

gymnastik, Tanzen, Tennis, Turnen, Walking, Wandern Sozialberatung 041 661 00 40 Mahlzeitendienst, Mittagstisch in jeder Gemeinde, Gedächtnistraining, Badefahrten, Jassmeisterschaft, 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, Beistandschaften im Auftrag von Gemeinden, Heimabklärungen in der Stadt Schaffhausen, Information und Vermittlung von Dienstleistungen, Beratung von pflegenden Angehörigen, Begleitung von Selbsthilfegruppe Parkinson, pflegende Angehörige), Seniorenrat

 Schaffhausen
 052 634 01 01

 Merishausen
 052 653 15 63

 Neuhausen 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, Aufbau von Selbsthilfegruppen, Zusammenarbeit mit Gemeinden

Hilfen zu Hause 052 634 01 01 Mahlzeiten- und Haushilfedienste, Vermietung von Rollstühlen, Organisation und Begleitung von Umzügen, Reinigungsdienst, Senioren für Senioren

Bildung und Sport: 052 634 01 03 Seniorentreffpunkt mit diversen Angeboten wie Singen, Spielgruppen, Orchester, Sprachkursen in Englisch, Italienisch, Spanisch, Kulturprogramm, Wander- und Kulturwochen, Gedächtnistraining, Literaturkreis, Vorbereitung auf die Pensionierung, Seniorenbühne, Melodien für Generationen (Operettenbühne)

Sport- und Bewegungsangebote wie Langlauf, Schwimmen und Wassergymnastik, Volkstanz, Lauftreff, Turnen, Turnen im Heim, Tennis, 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 March 055 442 65 56

Solothurn 032 622 97 80

Sport: Polysportiver Schnupperkurs, Wellness und Gedächtnis, Volkstänze, Rückenfit, Walking, Turnen, Wassergymnastik, Feldenkrais, Tennis, Rad

Bildung: Zahlungsmittel per Post, PC-Einstieg und -Fortsetzung, Internet, PC-Einzelunterricht, Bleibende Geschenke, Kochkurs für Frauen und Männer, Fotografieren, Wie lege ich meine Ersparnisse an, Meine Eltern werden alt, Philosophie, Jassen, Französisch-Konversation, Englisch-Konversation, Gedächtnistraining, Graphologie, Beckenbodentraining, Kurse zur Vorbereitung auf Pensionierung, Schulungen Haushelferin Spitex Aktivitäten: Gesellschaftliche Aktivitäten, Mittagstische, Volkstanzferien, Wanderferien 032 622 27 83 Hilfen zu Hause: Ambulante Dienste Spitex: Grundpflege, Krankenpflege, hauswirtschaftliche Hilfen, Mahlzeiten-, Besuchs- 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,

Umzugshilfe, administrative Hilfen
Olten 062 297 13 84
Solothurn 032 623 49 83

kleine Reparaturen, Besuchsdienst,

Sozialberatung: Regelung von Heimfinanzierungen, Beratung von Angehörigen. Familienratssitzungen, Regelung Finanzierung der Hilfen zu Hause, finanzielle Fragen, finanzielle Hilfen, Informationsvermittlung, Vermittlung 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,
 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, Sprachen, Senioren-Orchester, Senioren-Ferien, Wander- und Velotouren, Tanznachmittag, Literatur

Buchs 081 756 41 59 Sprachkurse, Aquarellmalen, Singen, Aqua-Fitness, Beckenbodentraining, Zilgrei, PC-Einführungsund Aufbaukurse, Internet-Kurse, Gedächtnistraining, Velo- und Wandergruppen, Ferienwoche

 Degersheim
 071 371 17 13

 Flawil
 071 393 10 71

 Gossau
 071 385 85 83

Turnen, Sprachen, Gedächtnistraining, 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 Sozialdienst; Vermittlung von Spitex-Haushilfen; Aktivitäten: z.B. Turnen, Schwimmen, Wellness, Spazieren, Sprachgruppen, Bildungs-Matinee, Computer- und Internetkurse, Gedächtnistraining, Kochen für Männer, Collagen, Singen, Jassen, Mittagstische, Ferienwochen

Sargans 081 723 63 65 gleiche Angebote wie bei Buchs

St. Gallen 071 227 60 00
Abenteuer Alter, Autogenes Training, Betriebsbesichtigungen, Flöten, Gedächtnistraining, Gym 60, Haltungs-Gymnastik, Kalligrafie, Kochkurse, Kontaktgruppe für Frauen, Literatur und Poesie, Malen und Zeichnen, PC-Einführungskurse, PC-Aufbaukurse, PC-Internetkurse, Senioren-Orchester, Singen, Sprachkurse, Schwimmen, Turnen, Velofahren, Wanderungen

Uznach 055 285 92 40 Seniorenrat: Vorträge, Tanzen, Jassen, usw. Sprachkurse, Gedächtnistraining, Kochen, Seniorenferien, Volkstanz, Minitennis,

Fortsetzung auf Seite 60

WIEDER AKTIV

Wenn gehen schwerfällt Allwetter-Elektro-Mobile



2 starke El.-Motoren überwinden jede Steigung bis 30% ab Fr. 14 900.-

Vertrieb und Service in der Schweiz

Werner Hueske

Handelsagentur Seestrasse 22, 8597 Landschlacht Telefon 079 - 335 49 10

☐ gross Mit und ohne fester Kabine ☐ kleir☐ Occasionen sind auch lieferbar
Bitte ankreuzen und Prospekt anfordern.

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 ausgezeichneter 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 wur-

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

071 951 34 80 Uzwil 071 951 56 35

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

071 988 52 62 Turnen, Badegymnastik «Aqua fit», Chorsingen, Englisch, Seniorenclub

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

Ticino e Moesano 091 911 73 80

Langlauf, Schwimmen, Turnen

091 825 92 92 Bellinzona Blenio Riviera e Leventina

091 862 42 12

Locarno e Valle Maggia

091 751 31 31 091 911 73 85/87 Lugano 091 695 51 40 Balerna 091 827 37 37 Moesano

Centri diurni terapeutici:

60

091 825 05 30 Bellinzona 091 880 80 01 Faido 091 751 13 30 Locarno 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, Volkstanzen, Wandern, Aqua-Fit, Englisch-Kurse, Keyboard-Unterricht, PC-Kurse, Seniorenferien, Selbstverteidigung

Frauenfeld 052 721 58 01 Kreuzlingen 071 672 77 78 071 461 20 90 Romanshorn 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, Fortund 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

041 727 50 55 Auskünfte:

Sozialberatung:

Baar/Cham/Hünenberg/ 041 727 50 52 Steinhausen

Menzingen/Neuheim/Oberund Unterägeri/Risch/Rotkreuz 041 727 50 53

Zug/Oberwil/Walchwil

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

Oberbayern - Aktivferien

23.6.-1.7.: Island-Rundreise

Martin Fiedler, 5703 Seon, Tel./Fax 062 775 04 04.

041 727 50 54

Bei Similasan Präparaten sind keine Nebenwirkungen bekannt. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.





