

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 88 (2010)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Ein Anruf kann vieles zum Guten wenden  
**Autor:** Nanzig-Schori, Katja  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725475>

### 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:** 16.01.2026

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

# Ein Anruf kann vieles zum Guten wenden

Am 1. Oktober ist «Tag des Alters». Pro Senectute ruft aus diesem Anlass zum zweiten Mal zu einer schweizweiten Aktion für soziale Kontakte im Alter auf. Gemeinsam mit Swisscom und Coop erinnert die Organisation unter dem Slogan «Denk dran. Ruf an.» an die Wichtigkeit eines sozialen Netzwerks und fordert zum Handeln auf: Rufen Sie eine Ihnen nahestehende ältere Person an, bei der Sie sich schon lange mal wieder melden wollten.

Frau B. ist begeisterte Jasserin. Sie geniesst das Kartenspiel, «weil es das Hirn auf Trab hält», vor allem aber auch wegen des geselligen Zusammenseins. Wann Frau B. das letzte Mal die Jasskarten in der Hand hielt, daran kann sie sich allerdings beinahe nicht mehr erinnern. Früher hat sie sich regelmäßig mit ihren Jasskolleginnen und -kollegen in der Dorfbeiz getroffen – heute liegen diese Jassnachmittage für sie finanziell nicht mehr drin.

«Nach dem plötzlichen Tod meines Mannes hat sich alles verändert. Reich waren wir nie, aber es hat immer für ein gutes Leben gereicht. Ohne die AHV meines Mannes muss ich mich sehr einschränken, um über die Runden zu kommen. Zum Jassen gehe ich schon länger nicht mehr, denn ich kann ja nicht einen ganzen Nachmittag im Restaurant sitzen, ohne etwas zu konsumieren. Der Kaffee oder der Most sind aber einfach zu teuer, das liegt in meinem engen Budget nicht mehr drin. Und mich jedes Mal einladen zu lassen, ist mir unangenehm, das möchte ich nicht.»

Inzwischen wurde der Platz von Frau B. in der Jassrunde neu besetzt. Ohne

Bild Susan Brunner



Eine fröhliche Aufforderung vor einem Swisscom-Shop: Rufen Sie gerade heute einen älteren Menschen an!

das gemeinsame Hobby hat der Kontakt zu den ehemaligen Mitspielerinnen abgenommen. Frau B. ist oft alleine. «Mit wenig Geld zu leben, ist nicht einfach – aber viel schlimmer als das enge Budget ist die Einsamkeit und dass ich nicht mehr am gesellschaftlichen Leben teilnehmen kann.»

## Armut an sozialen Kontakten

Die Geschichte von Frau B. steht beispielhaft für betroffene ältere Menschen, die in schwierigen Lebenssituationen stecken. Denn es gibt sie, die älteren Menschen, die aus verschiedenen Gründen in soziale Isolation geraten. Soziale Kontakte sind jedoch zentral für das Wohlergehen. Das zeigt sich im Alltag

der Sozialarbeiterinnen und -arbeiter der mehr als 130 Pro-Senectute-Beratungsstellen eindrücklich. Jährlich wenden sich rund 36 000 Männer und Frauen mit ihren Fragen, Sorgen und Wünschen an die Pro-Senectute-Organisationen.

Die Unterstützung in dieser Form ist eine wichtige Kernleistung von Pro Senectute. Die Organisation engagiert sich für mehr Lebensqualität im Alter, so auch mit der Initiative «Denk dran. Ruf an.». Mitmachen kann jede und jeder: Ob Tochter, Enkel oder gleichaltrige Freundin – wir alle kennen einen älteren Menschen, bei dem man sich schon lange mal wieder melden wollte. Greifen Sie zum Hörer, der «Tag des Alters» vom 1. Oktober ist die Gelegenheit dazu!

## Auftakt zum «Tag des Alters»

Am 29. August hat sich der Bundesplatz Bern in ein riesiges Tanzparkett verwandelt. Pro Senectute und Swisscom luden zum Tanzen auf dem Bundesplatz ein – 5000 Menschen nahmen an diesem Fest teil. Pepe Lienhard begleitete den Tanzanlass musikalisch und nahm die Botschaft zum «Tag des Alters» auf. Zum Titel «Mit 66 Jahren» von Udo Jürgens tanzten die Gäste – Jung und Alt, Gross und Klein, Geübte und Ungeübte – für die Solidarität mit den älteren Menschen, die nicht auf der Sonnenseite des Lebens stehen. Das fröhliche Video dieser gelungenen Aktion kann auf [www.pro-senectute.ch/tanzen](http://www.pro-senectute.ch/tanzen) angeschaut werden.

Eine Initiative von



# DENK DRAN. RUF AN.

## Am 1.10. ist Tag des Alters.

Unterstützt durch



Swisscom und Coop nehmen als Partner der Aktion ihre soziale Verantwortung wahr und setzen sich für die Solidarität mit älteren Menschen ein. Swisscom weist unter anderem mit einer Promotion in schweizweit zwölf ausgesuchten Swisscom-Shops auf die Aktion hin: Wer mag, kann direkt vor Ort sein Omi, den Grossvater, die Tante oder die ältere Nachbarin anrufen. Ausserdem leistet das Unternehmen einen Beitrag an den Einzelhilfefonds von Pro Senectute. Das finanzielle Engagement kommt unmittelbar älteren Menschen in Not zugute.

Coop unterstützt die Aktion ideell: Pro Senectute wird vor Verkaufsstellen präsent sein und Kundinnen und Kunden zum Mitmachen motivieren. Es gibt ein kleines Geschenk und von einem Ballonkünstler einen aus bunten Luftballons geformten Telefonhörer für Gross und Klein – sympathische Erinnerung, eine ältere Person anzurufen. Katja Nanzig-Schori

Jetzt sind Sie gefragt!

Machen Sie mit! Rufen Sie am 1. Oktober zum «Tag des Alters» eine Ihnen nahestehende ältere Person an!

Mehr Informationen zur Initiative «Denk dran. Ruf an.», zum «Tag des Alters» sowie zu den Promo-Aktionen in Swisscom-Shops und vor Coop-Verkaufsstellen bekommen Sie auf [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) oder bei Pro Senectute Schweiz, Telefon 044 283 89 89.

### Eine Studie zur Altersarmut

Die 2009 veröffentlichte Studie «Leben mit wenig Spielraum. Altersarmut in der Schweiz» beruht auf der Darstellung des aktuellen Kenntnisstandes zur wirtschaftlichen Lage der Rentnerinnen und Rentner in der Schweiz. Erstmals überhaupt wurden in vertiefter Form die Erfahrungen ausgewertet, die Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter von Pro Senectute in ihrer Tätigkeit mit von Armut betroffenen älteren Menschen machen. Handlungsmöglichkeiten zeigen auf, wie dem Problem der Altersarmut entgegentreten werden könnte. Die Studie kostet CHF 25.– (plus CHF 5.– für Porto/Verpackung) und ist bei Pro Senectute Schweiz erhältlich, Telefon 044 283 89 89, Mail [info@pro-senectute.ch](mailto:info@pro-senectute.ch)