Leserbrief

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich**

Band (Jahr): **7 (1999)**

Heft 1

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Nicht nur sitzen und konsumieren!

Sehr geehrter Herr Meili

heute habe ich die Post von Ihnen entgegengenommen. Ja, ich weiss, dass Sie im Auftrag von Pro Senectute viel leisten, alte alleinstehende Menschen betreut werden, zusammen Weihnachten gefeiert wird usw. Mir geht dabei so vieles durch den Kopf. Eine Rotkreuzhelferin hat mit alten Menschen Kaffeenachmittage durchgeführt. Eine Geschichte aus dem Norden machte sie darauf aufmerksam, die Leute nicht nur zum sitzen und konsumieren einzuladen. Dort wurden die Leute aufgefordert zum turnen. Das gab ihr Mut in diesem Sinne einen Start zu organisieren. Ich wurde angefragt, ob ich so etwas übernehmen würde – das war 1959. Ich aber hatte keine Ahnung, was man mit alten Menschen machen könnte, es gab keine Fachbücher. Ich unterrichtete schon einige Jahre von Montag bis Freitagabend für die Volksgesundheit «Atemgymnastik nach Helmel». Ich sagte zu, zu einem Versuch. Die Ausschreibung war ein grosser Erfolg. 60 Personen trafen in der Turnhalle ein, Frauen und Männer in den Alltagskleidern. Wir turnten und alle machten mit. Frau Bachofen fragte, ob sie noch einmal kommen möchten. Es wurde bejaht. Nach dem 2. Mal wollten sie wöchentlich weitermachen. Es wurde eine grosse Überraschung. Von überall wurde ich angefragt, auch sie wollten den Leuten etwas Neues bieten. Ich musste Hilfe haben, aber wie? Es war Herbst, ich sammelte für Pro Senectute in meinem Quartier. Dann hatte ich einen Blitzgedanken, das wäre doch etwas. Ich fragte Pro Senectute an, wir sassen zu einer Besprechung zusammen. Es ging dabei um die Ausbildung. Ich wollte diese Aufgabe nicht übernehmen. Ich war jeden Abend und auch untertags unterwegs. Die Stelle wurde ausgeschrieben aber es hat sich niemand gemeldet, wer wollte schon mit alten Menschen die Zeit vertreiben? Was blieb mir anderes übrig, als diese Arbeit zu übernehmen, wer A sagt, sagt auch B. Es war eine grosse Herausforderung, nebst all den Turngruppen die ich weiter leitete. Dank meiner Familie, welche mich unterstützte, war es möglich. Später entwickelte sich der Invalidensport mit Herrn Meier von Magglingen. Ist das nicht grossartig, was daraus geworden ist? Ich bin so glücklich, dass auch diesen Menschen geholfen wird, man lässt sie nicht mehr nur herumsitzen. Diese Menschen haben eine Zukunft, diese Menschen unterstütze ich mit Leib und Seele. Ihren Bericht über Frau Berger hat mich gefreut. Es ist wichtig, dass alte Menschen in Würde alt werden dürfen. Ich habe eine Bekannte (sie ist jünger als ich), die nicht mehr allein auf die Strasse gehen kann. Sie hat Angst vor dem Hinfallen. Seit Jahren sitzt sie in der Wohnung, geniesst Essen und Trinken. Dementsprechend ist ihr Körper schwer und unbeweglich. Allmählich wird es ihr bewusst, dass es so nicht weitergeht. Nun führe ich sie jede Woche eine Stunde aus, mit Stock und meiner Hilfe geht es ganz gut. Sie ist aufgestellt, übt nun jeden Tag Treppenlaufen. Das könnte man Nachbarschaftshilfe nennen. Ich stelle mir vor, dass es Leute gäbe, die gewillt wären eine solche Aufgabe zu übernehmen. Es werden Altersnachmittage, Altersturnen, auch in Altersheimen angeboten und vieles mehr. Die Leute aus den vier Wänden bringen, Kontakt nach aussen pflegen. Solche Hilfen wären wichtig und für Pro Senectute ein neues Angebot. Da gäbe es bestimmt Freiwillige, welche gerne eine solche Aufgabe übernehmen würden, um eine befriedigende Aufgabe zu erfüllen.

Sehr geehrter Herr Meili, es ist mir der grösste Wunsch, die Leute zu motivieren, dass sie auch einen Beitrag leisten.

Mit lieben Grüssen
Berthi Zellweger-Müntener

Berthi Zellweger immer aktiv dabei. Hier rechts im Bild vor zwei Jahren an einem Sporttag von Pro Senectute.

Berthi Zellweger (86), Pionierin in Sachen Alterssport bei Pro Senectute, gründete bereits 1959 zusammen mit Clara Bachofen in Thalwil die erste Altersturngruppe. 1964 führte Pro Senectute Kanton Zürich unter ihrer Leitung den ersten Ausbildungskurs «Altersturnen» durch.