

Objekttyp: **Issue**

Zeitschrift: **Zentralblatt des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins =  
Organe centrale de la Société d'utilité publique des femmes  
suisses**

Band (Jahr): **78 (1990)**

Heft 9

PDF erstellt am: **13.07.2024**

### **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.library.ethz.ch)

<http://www.e-periodica.ch>

6433

# ZENTRALBLATT

9/90

SCHWEIZERISCHER GEMEINNÜTZIGER FRAUENVEREIN



**Senioren**

**Sport gehört dazu**

**Portrait**

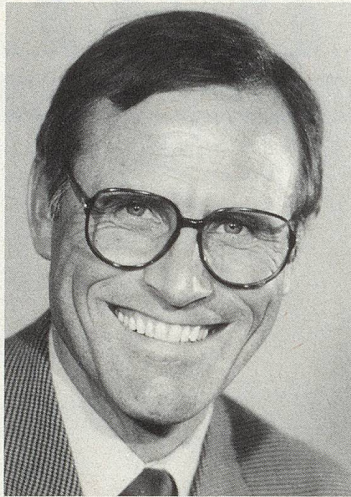
**Auf eigenen Füßen**

**Begegnung 91**

**Ferienplätze gesucht**

Sport fördert auch im Alter die Bewegungsfreiheit.

(Bild: Hugo Lörtscher)



## Senioren-sport

**G**egenwärtig ist in Europa nur noch mit einem geringen Bevölkerungswachstum zu rechnen. Grosse Veränderungen erfährt jedoch die altersmässige Zusammensetzung: Die Zahl der jüngeren Generation (bis 15 Jahre) verringert sich bis im Jahr 2000 auf rund 15%, diejenige der älteren (über 65 Jahre) steigt dagegen auf über 23% an. Das ist ein tiefgreifender, gesamtgesellschaftlicher Wandel. Sozialpolitik, Gesundheitspolitik, Kulturpolitik – aber auch Sportpolitik haben zweckmässige Konzepte zu entwickeln, um den veränderten Bedürfnissen der nächsten Zukunft Rechnung tragen zu können. Sport hat in all seinen Ausprägungen einen gemeinsamen Nenner, aber viele unterschiedliche Zähler.

Was kann der Seniorensport leisten? Primär sind die Resultate oder Produkte innerhalb der sportlichen Tätigkeit vordergründig:

- Sport im Seniorenalter ist vorerst einmal Entwicklung einer angepassten, sinnvollen Körperlichkeit. Dazu gehören Körper- und Bewegungsbewusstsein, -vertrauen, -gefühl usw.
- Sportliche Aktivität ist – in sinnvollem Mass richtig betrieben – echte, natürliche Prävention. Durch ein sorgfältig dosiertes Training in Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer kann diversesten Beschwerden vorgebeugt werden.
- Seniorensport macht bei vielen Menschen eigentlich erst in der Gruppe

Sinn. Die geselligen Kontakte sind Motiv und Produkt des gemeinsamen Tuns.

Gegenwärtig sind zwei Organisationen in der Schweiz bemüht, qualitativ guten Seniorensport zu entwickeln. Einerseits ist es der Schweizerische Interverband für Seniorensport (SISS) und andererseits die Pro Senectute. Beide Institutionen suchen den Staat als Partner. Hilfe tut wirklich auch not. Aber trotz allem bin ich der Ansicht, dass Seniorensport nicht die Aufgabe unseres Staates, sondern nur ein Anliegen – aber ein wichtiges – unseres Staates darstellt.

Die Diskrepanz zwischen Aufwendungen für den Jugendsport (rund 32 Mio.) und denjenigen für den Erwachsenen-sport (rund 4 Mio.) widerspiegelt das schweizerische Sportkonzept, worin der Erwachsenen-sport schergewichtig als privatrechtlicher Bereich betrachtet wird. Trotz dieser Konzeption – so meine ich – ist bundesseitig dringend zu prüfen, wie die Verbände und Institutionen, welche den Seniorensport zusätzlich tragen, sinnvoll unterstützt werden können. Verschiedene Lösungen sind denkbar: Finanzielle Mithilfe bei der Leiteraus-bildung, aktive Ausbildungshilfe durch die Eidgenössische Sport-schule Magglingen (ESSM), wissenschaftliche Begleitung und medizinische Unterstützung durch das Forschungsinstitut der ESSM und die Hochschulen.

Die Eidgenössische Sportkommission ist im Begriffe, ein nationales Konzept für den Seniorensport zu erstellen, um schliesslich vom Staat aus eine sinnvolle «Hilfe zur Selbsthilfe» zu leisten. Die persönliche menschliche Hilfe im engsten Familienkreis wird jedoch auch das beste Konzept wohl kaum ersetzen können. □

*Heinz Keller, Direktor ESSM*

### «Wir sehen uns in Bern!

Am Mittwoch, 28. November 1990, findet im Bahnhofbuffet, Bern, die a.o. Delegiertenversammlung des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins (SGF) statt. Die Einladung mit Traktandenliste und Anmeldetalon wird im nächsten ZENTRALBLATT (Nr. 10/90, erscheint ab 13. Oktober) publiziert.

*Der Zentralvorstand*



**4** Seniorensport soll Freude bereiten, das Selbstvertrauen stärken und die Gesundheit sowie die Kameradschaft pflegen. Um den älteren Menschen den richtigen Sport anbieten zu können, hat die Eidg. Sportkommission eine Arbeitsgruppe engagiert, um ein Seniorensportkonzept zu entwickeln.

**7** Im Herbst sind die Temperaturen erst recht angenehm, um draussen zu spielen. Spielmöglichkeiten gibt es viele, lustige und ernsthafte.

**8** Die Erwachsenenbildnerin und Bieler Stadträtin Elisabeth Weber erzählt aus ihrem Alltag und von ihrem Werdegang. Ein persönliches Porträt einer engagierten Frau.

**13** Der Frauenverein Herzogenbuchsee führt einen Seniorenmittagstisch ein und plant weitere Veranstaltungen.

Kurz vor Drucklegung dieser Ausgabe erreichte uns die Nachricht, dass unsere liebe

**Anita Rubli**

nach schwerer Krankheit am 20. August gestorben ist. Sie hat das ihr auferlegte Leiden mit grosser innerer Kraft und geistiger Stärke getragen. Wir, die Kolleginnen aus dem Zentralvorstand, trauern mit Herrn Rubli, den Töchtern und den Angehörigen und sprechen ihnen unser herzliches Beileid aus.

Im Namen des Zentralvorstands  
Die Zentralpräsidentin  
Regula Ernst

Ein Nachruf wird in der nächsten Ausgabe des ZB erscheinen.

# Liebe Leserinnen Liebe Leser

Viele Vereinssektionen des SGF organisieren Tätigkeiten für unsere älteren Mitmenschen. Der Frauenverein Herzogenbuchsee beispielsweise kocht erstmals ein deftiges Mittagessen für alle interessierten Seniorinnen und Senioren. Auch Sport scheint bei den älteren Leuten beliebt zu sein, gibt es doch immer mehr, die ihrem Waldlauf, dem regelmässigen Schwimmen oder Wandern auch im Alter treu bleiben. Der Seniorensport gewinnt immer mehr an Beachtung.

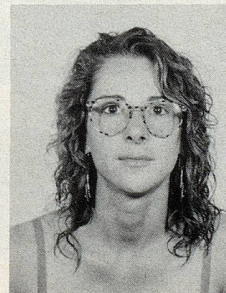
Wer sich körperlich fit hält, fördert auch seine geistige Stärke und Ausgeglichenheit. Gemeint ist aber nicht der Spitzensport und das vergiftete Quälen des Körpers, sondern vernünftige Bewegung an der frischen Luft. Diese Beweglichkeit kann helfen, länger selbständig zu bleiben und die tägliche Hausarbeit mit dem nötigen Schwung zu erledigen.

Wer auch gerne dem Spielen frönt, findet auf der Seite 7 lustige Ideen, um sich zu zweit oder in der Gruppe am Spielen zu erfreuen. Sie eignen sich auch, an Festen die Gäste in Bewegung zu behalten. Während des Sommers ist man viel unterwegs, an Bewegung mangelt es nicht. Im Winterhalbjahr muss man sich Sport und Bewegung eher ins Gedächtnis rufen; vielleicht mit Hilfe eines Gymnastikkurses oder einer Seniorensportgruppe. «Altersturnen» wird ja bereits in vielen Gemeinden angeboten oder könnte, wo es noch fehlt, von einer SGF-Sektion initiiert werden.

*Wir wünschen Ihnen in diesem Sinne eine bewegte Zeit.*



Barbara Schwickert



Ester Haldimann

# Sport – auch im Alter

Der Seniorensport kommt immer mehr ins Gespräch. Heute erreichen viele das Pensionsalter, die bereits als Kinder während der Schulzeit in den regelmässigen Genuss des Turn- und Sportunterrichtes kamen. Immer mehr Menschen sehen ausserdem ein, dass sie durch Sport länger geistig und körperlich fit bleiben. Sport macht auch Freude, stärkt das Selbstvertrauen und pflegt die Kameradschaft.

ESTHER HALDIMANN

Im Gespräch ist der Seniorensport aber nicht nur bei Organisationen wie «Pro Senectute» oder der Eidgenössischen Sportschule in Magglingen sowie in Sportverbänden; auch der Bundesrat muss sich damit befassen. Peter Hänggi, Nationalrat (SO), reichte im vergangenen Herbst ein Postulat ein, wonach der Bundesrat eingeladen wird, zum Seniorensport Stellung zu nehmen, einen Bericht zu erstellen und ein Seniorensport-

konzept zu entwickeln. Als Übergangslösung schlägt Hänggi ausserdem vor, Fördermassnahmen wie eine weitere Leiberausbildung und finanzielle Unterstützung zu ergreifen. Denn wahrlich, der finanzielle Beitrag des Bundes im Vergleich zum Jugendsport klingt kläglich: 32 Mio. Franken gehen an Jugend und Sport; 3,8 Mio. Franken werden für den Erwachsenensport eingesetzt. Auf das Postulat Hänggis hin beauftragte die Eidgenössische Sportkommission eine Arbeitsgruppe bestehend aus Personen, die sich beruflich mit (Senioren-) Sport befassen. Sie haben die im Postulat genannten Aufträge bereits in Angriff genommen.

## Wie sieht die Zukunft aus?

Statistiken beweisen, dass es in Zukunft immer mehr Hochbetagte (80jährig und älter) geben wird. Ausserdem wird es mehr Seniorinnen und mehr Alleinlebende geben. Ebenso leben in der Schweiz mehr Senioren, die ihr Leben lang Sport getrieben haben. Die Unterschiede sind aber enorm; während sich

## Sport und Gesundheit

Der natürliche Alterungsprozess des Menschen kann nicht vollständig gestoppt werden. Im Alter überwiegen die Abbauprozesse: Die Leistungsfähigkeit nimmt ab und die Erholungszeit wird länger. Sport, das heisst Bewegung, wirkt sich aber allgemein im ganzen Körper positiv aus: Der Stoffwechsel wird begünstigt, die Gelenke sind belastbarer und die Reaktion wird gefördert. Frau Dr. Ursula Weiss, Chefin des Forschungsinstitutes der ESSM, rät deshalb: «Es ist sinnvoll, gerade bei zunehmendem Alter in Bewegung zu bleiben und individuell angepassten Sport zu treiben. Gelingt es dadurch, nicht nur die physische Leistungsfähigkeit zu erhalten, sondern auch das psychische Wohlbefinden zu verbessern, so kann dem Sport zu Recht eine gesundheitsfördernde Wirkung zugesprochen werden». Es ist jedoch wichtig, nicht zu übertreiben und utopischen Zielen entgegenzurennen (siehe Kasten). Nicht nur zu wenig Bewegung ist gesundheitsgefähr-

die einen mit Wandern, Spazieren und Schwimmen begnügten, versuchten andere ihre Leistungen ständig zu steigern. Der Seniorensport der Zukunft muss deshalb eine Vielfalt an Angeboten und Leistungsmöglichkeiten bieten.

Die Sportverbände und Altersorganisationen müssen zusammen arbeiten und gemeinsam versuchen, alle Wünsche der älteren Generation abzudecken. Der Schweizerische Interventionsverband für Seniorensport (SISS) mit Sitz in Bern arbeitet in diesem Sinn. Er informiert, animiert und dokumentiert die Sportverbände. Immer mit dem Ziel, durch Turnen und Sport das körperliche und geistige Wohlbefinden sowie die Kontakte zu fördern. Für die Zukunft des Seniorensportes ist jedoch nicht nur die Koordination unter den Verbänden sowie der Ausbau des Angebotes wichtig: Um den älter werdenden Menschen richtig unterstützen zu können, braucht es auch gut ausgebildete Leiter/-innen. Marco Blatter, stellvertretender Direktor des SLS (Schweiz. Landesverband für Sport) und Mitglied der Arbeitsgruppe Seniorensport bestätigte in einem Interview mit dem Seniorenmagazin «Zeitlupe», er sei überzeugt, dass für alle eine gute Lösung gefunden werden könne. □



In den nächsten Jahrzehnten wird es insbesondere immer mehr Seniorinnen und Alleinlebende geben. (Bild zvg)

«Ich trieb mein ganzes Leben hindurch irgendeinen Sport, ganz nach Lust und Laune. Seit kurzem nehme ich an kleineren und längeren Touren des «Frauen-Alpen-Clubs» teil. Dies fördert ein gutes Gemüt und eine ausgelassene Kameradschaft. Die frische Luft tut gut. Da ich immer viel arbeiten musste, brachte mir der Sport einen guten Ausgleich und ein fröhliches Beisammensein. Es ist aber wichtig, im Alter die Leistung seinem persönlichen Rhythmus anzupassen.»

*Eine 62jährige Sekretärin*



dend: Auch übertriebene Bewegung kann im Alter zu ernsthaften Gesundheitsproblemen führen. Wer also mit Sport neu beginnt, fängt langsam an und steigert sich Schritt um Schritt ohne zu übertreiben oder jemandem nacheifern zu wollen; denn Sport soll vor allem Spass machen und nicht in Stress ausarten. □

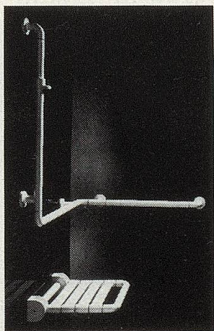
«Ich habe mich immer etwas bewegt. Aus Freude am Wald und der Natur gehe ich oft laufen, wandern oder fahre Velo. Ich übertreibe aber niemals, verlangsame oder halte auch inne. Ich überfordere mich nie. Dadurch besass ich immer eine rechte Gesundheit und finde nachts einen guten Schlaf. Bedingt durch meinem abwechslungsreichen, manchmal auch aufregenden Beruf, finde ich beim Sport Entspannung.»

*Ein 63jähriger Polizeibeamter*

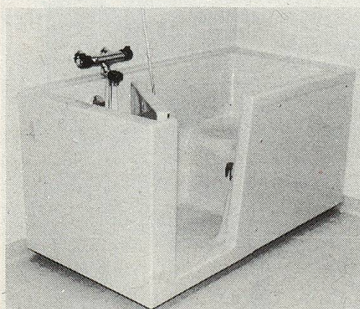
# SANEX



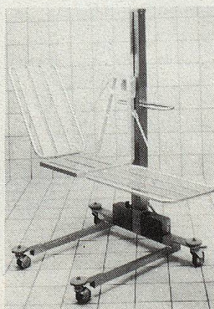
Hebebadewanne



NORMBAU-Griffsystem



Sitzbadewanne mit Einstiegstüre System topol für den Nischeneinbau



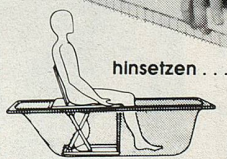
Patientenheber

Ihr Spezialist im Nasspflegebereich:

**SANEX AG, 4705 Wangen a. A., Tel. 065 71 17 80**

Wenn Ihnen das Ein- und Aussteigen aus der Badewanne Mühe bereitet, hilft der

**AQUATEC-MINOR Badelift**



hinsetzen ...



langsam hinunterfahren ...



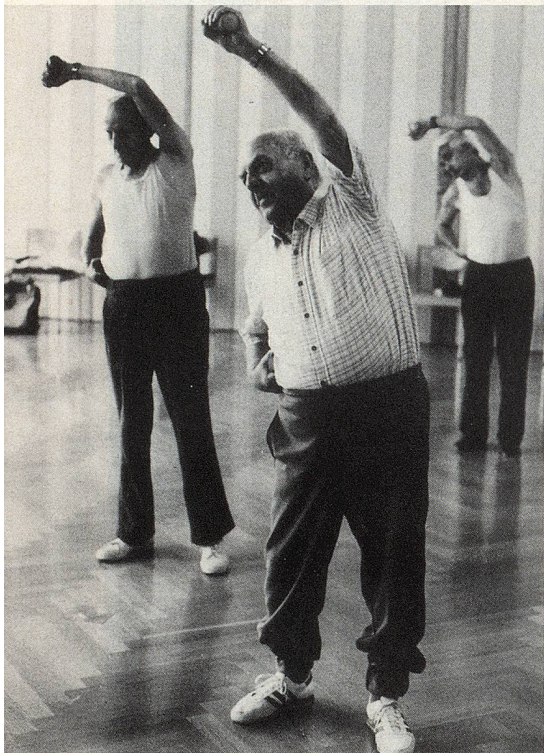
Vollbad genießen und wieder langsam hinauffahren.

gefahrlos ohne Strom, nur mit Wasserdruck

**AUFORUM**

Emil Frey-Strasse 137, 4142 Münchenstein, Telefon 061-46 24 24

Gratis erhalten Sie den **MINOR-Prospekt.** Name \_\_\_\_\_  
 Strasse, Nr. \_\_\_\_\_  
 PLZ, Ort \_\_\_\_\_ **ZB**



Bilder: Hugo Lörtscher

## An wen wende ich mich?

Praktisch alle Turnvereine bieten den Senioren die Möglichkeit, sich zum Turnen zu treffen. Man informiert sich am besten beim Vereinspräsidium. Auch in Altersheimen wird oft Gymnastik und Turnen angeboten. Die Abteilung «Alter & Sport» der Pro Senectute verfolgt das Ziel, die körperlichen und geistigen Fähigkeiten sowie die seelischen Kräfte im späteren Lebensalter zu erhalten und zu entwickeln. Bereits 1964 wurden die ersten Ausbildungskurse für Altersturnleiter/-innen durchgeführt. Heute treiben 90 508 ältere Menschen unter der Leitung von 4948 Leiter/-innen der Pro Senectute Sport. Das Programm der Pro Senectute wird in unterschiedliche Leistungsgruppen eingeteilt. Ein Grossteil besucht das Turnen. Auch Schwimmen

und Wandern sind sehr beliebt. Regelmässig trifft man sich auch zu Tanznachmittagen oder Langlaufausflügen. Wer mehr darüber wissen möchte, meldet sich bei der nächstgelegenen Pro Senectute Geschäftsstelle oder direkt beim Hauptsitz in Zürich (Tel. 01 55 42 55)  
Quellen: «Maglingen» Sondernummer Januar 90 «Zeitlupe» April 90 □

«Auch wenn ich pensioniert werde, will ich noch gesund und geistig auf der Höhe sein, denn ich habe vor, zu diesem Zeitpunkt ausgedehnte Reisen zu unternehmen. Da ist es wichtig, dass ich geistig und körperlich fit bleibe und zu meiner Gesundheit Sorge trage. Diese pflege ich durch eine ausgewogene Ernährung – viel Gemüse, Milchprodukte und ungesüsste Getränke – wenig Fleisch und Fett, durch Schwimmen im Sommer und Winter, Wandern, Velofahren und Langlauf. Noch immer verfüge ich deshalb über genügend Kraft um auch körperlich etwas leisten zu können. Ich konnte auch feststellen, dass mir die Luftveränderung, sei es am Meer oder in den Bergen gut tut und dem Geist viel Abwechslung bringt.»  
Ein 61jähriger Magaziner

**Offen für  
24mal mehr  
Träume!**



Wir haben um- und ausgebaut:  
Im Herzen Zürichs können Sie wieder angenehm träumen in komfortablen Räumen. 15 zusätzliche neue Zimmer sind bezugsbereit.

Nur ein paar Gehminuten von Zürich HB, Universität, ETH, Einkaufs- und Geschäftszentren und See.

Das Hotel Garni mit Vierstern-Ausstattung zu Mittelklass-Preisen.



Zähringerstrasse 43, 8001 Zürich  
Telefon 01-251 5426  
Fax 01-261 21 59, Telex 816037



7646 Senioren/innen nahmen 1988 an den Schwimmaktivitäten von «Alter & Sport» der Pro Senectute teil.

## ... an der frischen Luft

Neben Badminton, herkömmlichen Ballspielen und Frisbee gibt es noch andere Spielmöglichkeiten, die draussen am meisten Spass machen. Das Zentralblatt hat sich etwas umgehört und für Sportliche sowie Gemächliche etwas gefunden.

ESTHER HALDIMANN

### Siamesischer Fussball

Die Regeln entsprechen ganz denen eines normalen Fussballspiels. Nur, das Spielfeld ist etwas kleiner, und zu jedem Team können etwa zwanzig Spieler gehören. Der Hauptunterschied zum regulären Fussball besteht darin, dass sich jeweils zwei Spieler eines Teams die Knöchel zusammenbinden. Ihr könnt den Ball sowohl mit einem der beiden freien Füsse als auch mit dem «Klumpfuss» kicken. Das Tor hütet ein Paar, das Rücken an Rücken um den Bauch zusammengebunden ist.

Falls Ihr es noch ein bisschen verrückter wollt, probiert es mit zwei Fussbällen. (Für jedes Team einen, wobei beide Teams gleichzeitig stürmen).

### Schlange im Gras

Die Startschlange liegt bäuchlings am Boden, umringt von allen anderen Spielern, die sie furchtlos berühren. Wenn der Schiedsrichter «Schlange-im-Gras» ruft, springen alle auf und rennen davon, ohne das Schlangenrevier zu verlassen. Gleichzeitig windet sich die Schlange zischelnd auf dem Bauch und versucht, möglichst viele zu erwischen. Wen sie berührt, der wird ebenfalls zur Schlange. Wer als letzter erwischt wird, beginnt als erste Schlange das nächste Spiel.

### Flaschen leeren

Ihr braucht dazu leere Flaschen, die Ihr mit Wasser füllt, sowie einen Ball. Nun stellt Ihr die vollen Flaschen vor Euch auf. Einer beginnt und versucht, mit dem Ball die Flasche des anderen zu treffen. Wird die Flasche getroffen, fällt sie um und das Wasser läuft hinaus. Derjenige, dessen Flasche umgefallen ist, muss sofort loslaufen um den Ball zurückzuholen. Er darf die Flasche erst wieder aufstellen, wenn er mit dem Ball wieder bei seiner Flasche ist. Verlierer



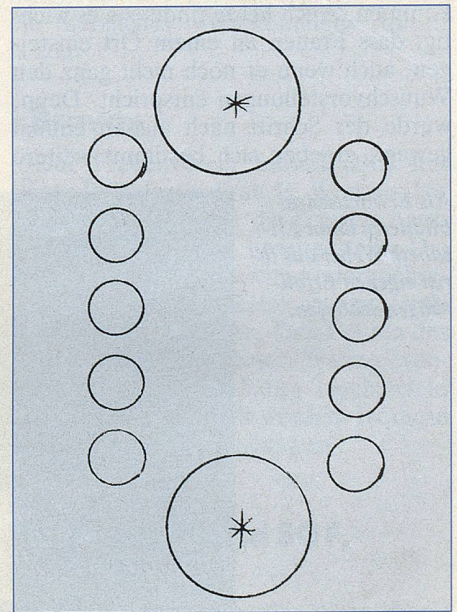
Nicht nur Kinder spielen gerne. Spielen bringt auch Erwachsenen Spass und Bewegung.

(Bild: Pro Juventute)

ist derjenige, dessen Flasche zuerst leer ist.

### Im Kreis herum – ein Spiel für zwei

Dieses alte, chinesische Spiel klingt vielleicht etwas kompliziert, ist jedoch, wenn man es einmal begriffen hat, gar nicht schwierig. Man braucht einen weichen Boden. Am besten eignet sich Sand. Dort hebt man zwölf Gruben aus, wie auf der nebenstehenden Skizze angegeben. Nun braucht man aber noch 60 Kieselsteine, Muscheln oder...? Dann werden in alle seitlich gelegenen Gruben je sechs Steine gelegt. Ein Spieler beginnt und leert eine ganze Grube auf seiner Seite. Er legt in jede nachfolgende Grube (gegen den Uhrzeiger) einen Stein. Fällt der letzte Stein in sein Depot (auf der Skizze mit \* bezeichnet) darf er noch eine Grube leeren. Sonst kommt sein Spielpartner zum Zug. Es wird so abwechselungsweise weitergespielt und darauf geachtet, dass man den letzten Stein in seine eigene, leere Grube legen kann. Dann nämlich darf man alle ge-



genüberliegenden Steine des Gegners einsammeln und in sein Depot legen. Das Spiel ist zu Ende, wenn ein Spieler alle seine Gruben geleert hat. Er ist gleichzeitig der Gewinner. □



## Elisabeth Weber, Erwachsenenbildnerin

BARBARA SCHWICKERT

Elisabeth Weber: Eine zufriedene, selbstbewusste Frau mit viel Temperament. So habe ich sie kennengelernt und so begegnen ihr auch täglich Frauen und Männer, sei es nun beim Besuch eines Kurses bei der Erwachsenenbildnerin oder in der Politik. Was einen beeindruckt, ist die lebensnahe Art, mit der Elisabeth Weber ihr Wissen und Können weitergibt. Sie predigt keine leeren Theorien und Ratschläge, sondern schöpft aus dem Leben, gibt ihre persönlichen Erfahrungen weiter.

Interessant ist, die Geschichte zu erfahren, die der heutigen Elisabeth Weber vorausging; eine Geschichte mit vielen belastenden Erlebnissen auch. Elisabeth Weber meint, dass sie vielleicht gerade durch einen gewissen Leidensdruck zu sich selber finden konnte. Das wenige Selbstvertrauen, das sie als junge Frau besass, konnte sie nach und nach stärken und auch den anderen, unternehmungslustigen Teil in ihr vermehrt zum Ausdruck bringen. Der Wiedereinstieg in ihren Beruf als Buchhändlerin nach zwölf Jahren Unterbruch und Hausfrauendasein, war für Elisabeth Weber beispielsweise ein wichtiger Schritt, wieder vermehrt in Kontakt mit Menschen zu kommen. Auch heute findet sie es wichtig, dass Frauen an einem Ort einsteigen, auch wenn er noch nicht ganz den Wunschvorstellungen entspricht. Denn, wurde der Schritt nach aussen einmal gewagt, ergeben sich bestimmt weitere

*Als Erwachsenenbildnerin kann Elisabeth Weber aus ihren eigenen Erfahrungen schöpfen.*

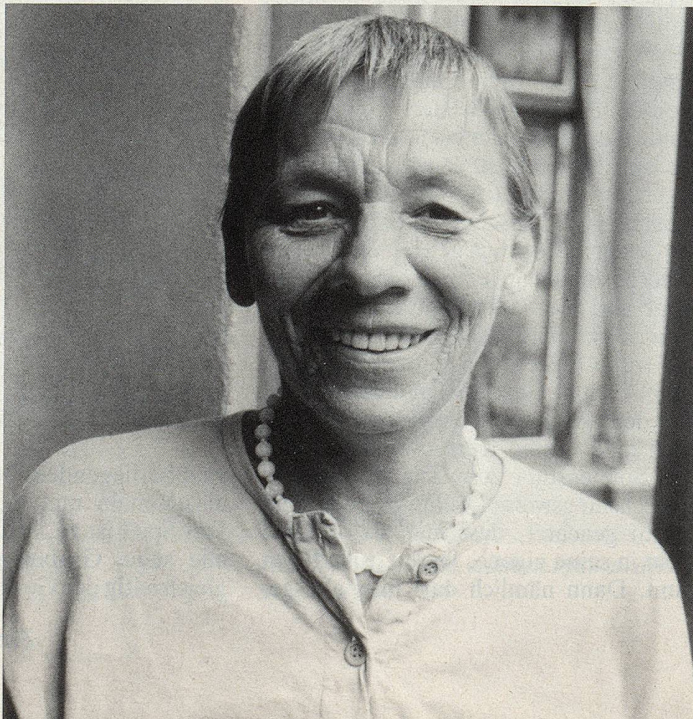
Möglichkeiten. Bei Elisabeth Weber war dies ein langsamer Einstieg in die Volkshochschule von Biel und die vermehrte Zusammenarbeit mit Frauen. 1978 erschien die Broschüre «Frau und Arbeit», bei der sie mitarbeitete. Auch das Jahr der Frau (1975) regte die Mutter von zwei Söhnen, Hausfrau und Berufstätige an, sich näher mit der Situation der Frau und damit auch näher mit der eigenen Situation zu befassen. Ihre eigenen Erfahrungen gab Elisabeth Weber damals schon weiter und organisierte im Rahmen der Volkshochschule Kurse für Wiedereinsteigerinnen. Ab 1982 war sie Programmleiterin der Bieler Volkshochschule und begann 1983 die Akademie für Erwachsenenbildung. Es ist ihr wichtig, eine Berufsausbildung, auf dem Gebiet auf dem sie gerne weiter arbeiten möchte, zu haben.

Das Suchen nach dem eigenen Weg war allerdings auch mit Krisen verbunden. Die Selbstfindung, das Erkennen von eingefahrenen Mustern und übernommenen Wertvorstellungen brachte viele Fragen mit sich. Fragen, die einen an die Grenzen bringen, die aber auch nach Veränderung rufen. E. Webers Veränderung im Berufsleben war ein logischer Schritt zu sich selbst.

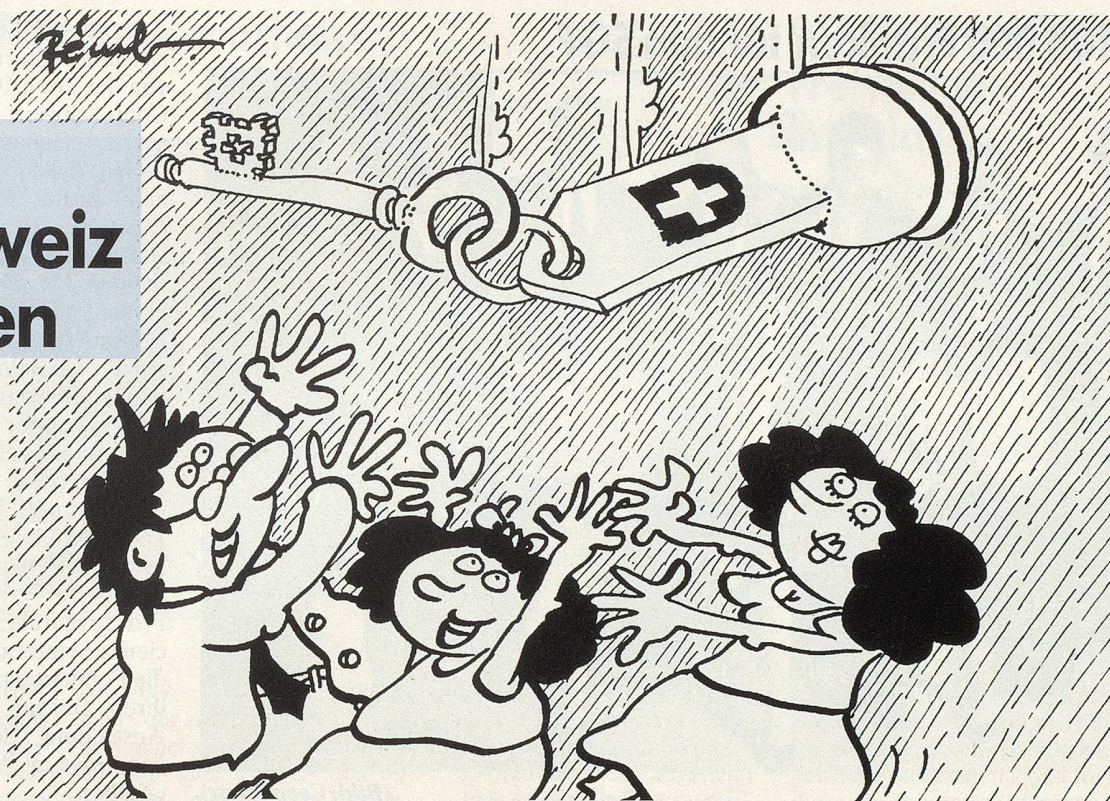
Eine weitere Ebene äusserte sich im Privatleben, in der Trennung von ihrem Mann. Dass in der Krise immer auch ein Neuanfang steckt, wird einem ja meistens erst mit etwas Distanz bewusst. 1987 realisierte sich Elisabeth Weber einen schon lange gehegten Traum, sie

wurde selbstständig und bietet nun seit drei Jahren Kurse für Erwachsene an. Das Kursprogramm ist vielfältig und widerspiegelt ihre Interessen. Sei es nun ein Kurs für mehr Selbstvertrauen, eine Schreibwerkstatt, den Wiedereinstieg ins Berufsleben für Frauen, Redekurse oder die Supervision von Gruppen, bei ihnen allen kann Elisabeth Weber aus eigener Erfahrung schöpfen und diese mit dem Wissen der Erwachsenenbildnerin verbinden.

Die Kurse stehen meist Männern und Frauen offen. Ein Schwerpunkt sind ihr aber Frauenanliegen. Themen, die Elisabeth Weber interessieren, sind beispielsweise Frauen und Macht oder das Finden von eigenen sprachlichen Ausdrucksformen. Viele Frauen glauben, mit Macht nicht viel zu tun zu haben, es ist ein Männerthema. Doch Macht und Agression gehen Frauen genauso an, müssen gelebt und nicht selbstzerstörerisch gegen sich selber gerichtet werden. Mit Themen wie Frauensprache – Männersprache beschäftigt sich Elisabeth Weber auch in der Politik. Als vor vier Jahren die Bieler Freie Liste gegründet wurde, war sie mit ihrem Engagement mit dabei und betonte ihre Frauenanliegen. Vor zwei Jahren wurde sie schliesslich in den Bieler Stadtrat gewählt. Sie ist somit eine der wenigen Frauen, die den Schritt in die Öffentlichkeit wagen und sich nicht vor dem männlichen Stil in der Politik zurückschrecken lassen. Elisabeth Weber versucht mit ihrer eigenen Sprache und ihren Emotionen Politik zu machen, auch wenn sie sich bewusst ist, dass Frauen oft belächelt werden. Eigentlich wartete Elisabeth Weber immer auf eine Frauenpartei, schloss sich dann aber doch der Bieler Freien Liste an, in der mehr Frauen als Männer vertreten sind, und gründete als neugewählte Stadträtin eine Frauengruppe. Alle Vertreterinnen des Stadtrates treffen sich regelmässig zu Sitzungen, an denen Frauenanliegen im weitesten Sinn besprochen werden. Immer wieder finden die Frauen aus allen politischen Lagern gemeinsame Themen und starten parlamentarische Vorstösse oder nehmen Stellung zu verschiedenen Themen. Von bürgerlicher Seite her kam neuerdings auch der Wunsch, eine Frauenfraktion zu gründen. Die Realisation dieser für die Schweiz einmaligen Fraktion wird gegenwärtig noch juristisch abgeklärt. Ein Ziel der Fraktionsbildung ist die Aufwertung des Weiblichen, die, so Elisabeth Weber, von den Frauen ausgehen muss. □



## 1991 die Schweiz besuchen



Auslandsschweizerinnen und Auslandsschweizer sollen 1991 in ihrer Heimat an den Feiern des Bundes, der Kantone und Gemeinden teilhaben können. Im Rahmen der Aktion «Begegnung 91» bieten ihnen die Frauenverbände unentgeltlich Ferien im Familienkreis an. Das Motto heisst: «1991 die Schweiz besuchen».

**S**ieben Frauenverbände mit zusammen über einer Million Mitgliedern haben sich im Zeichen der Begegnung für das grosse Projekt «1991 die Schweiz besuchen» zusammengeschlossen. Gesucht sind Ferienplätze für drei bis acht Tage zwischen Mitte März und Mitte September 1991. Die Mitwirkenden leisten damit einen echten Beitrag zum friedlichen Miteinander in der Schweiz und in der Welt.

### Gratis Kost und Logis

Wie das Auslandsschweizer-Sekretariat bestätigt, leben zahlreiche Auslandsschweizer/-innen in eher bescheidenen Verhältnissen und können sich vielfach keine Ferien in ihrer, im doppelten Sinne, teuren Heimat leisten. Das Projekt «1991 die Schweiz besuchen» hilft, diese Hürde herabzusetzen.

Das Projekt der grossen Frauenverbände stösst auf grosse Nachfrage. Um all den Gästen Unterkunft anbieten zu können, fehlen, trotz vielen Anmeldungen aus der Schweiz, noch Beherbergungsmöglichkeiten. Aus diesem Grunde gelangen wir nochmals mit einem Aufruf an Sie:

Nehmen Sie während der Zeit vom 15. März bis 15. September 1991 Auslandsschweizer/-innen für drei bis acht Tage bei sich auf. Helfen Sie mit, dass alle Interessenten ihre Heimat besuchen können.

Anmeldungsunterlagen können angefordert werden bei:

*Aktion Begegnung 91  
«1991 die Schweiz besuchen»  
Postfach 105  
4501 Solothurn  
(adressiertes und frankiertes Couvert beilegen).*

Kost und Logis sind grundsätzlich gratis, Reisespesen und Ausflüge während des Aufenthaltes gehen jedoch zu Lasten der Gäste. Die Geschäftsstelle der Aktion «Begegnung 91» in Solothurn übernimmt die Vermittlung zwischen Gästen und Ferienplätzen. Regionale Auskunftstellen stehen ausserdem zwi-

schen Mitte März und Mitte September 1991 den Gastfamilien mit Rat und Tat zur Seite. Bisher sind über 4000 Anmeldungen aus 50 Staaten eingetroffen. Dieser spontanen Nachfrage werden die Mitglieder der Frauenverbände gewiss ein herzliches «Willkommen» folgen lassen.

### «Bravo»

Der Frauenverein Liestal (BL) mit seiner Präsidentin Frau E. Winkler, hat für die Aktion «1991 die Schweiz besuchen» 4000 Franken bereitgestellt. Die Frauen wollen helfen, einer oder mehreren Personen die Reise in die teure Schweiz zu finanzieren. Den Gästen des FV Liestal soll mit diesem Betrag eventuell zusätzlich ein kleines Taschengeld zur Verfügung gestellt werden. Ist diese Aktion nicht nachahmenswert?

### Karin Mercier, Zentralvorstand SGF, meint:

«Das Jahresthema des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins lautet «Miteinander – Füreinander». Mit dem Gastrecht, das wir Auslandsschweizer/-innen gewähren und den Begegnungen, die dabei stattfinden, wollen wir ein Zeichen setzen.»

## 100 000 Franken für den SGF



(Bild: Coop Presse)

Je 100 000 Franken erhielten zehn sozial und kulturell tätige Organisationen von der ihren 100. Geburtstag feiernden Coop Schweiz. Dass auch der Schweizerische Gemeinnützige Frauenverein (SGF) dieses Geschenk entgegennehmen durfte, freut uns besonders. Bedacht wurden: (von links nach rechts, sitzend) Ursula Rellstab, Verein Tageschulen für die Schweiz; Huguette de Haller, Bund Schweizerischer Frauenorganisationen; Silvia Blank, Schweizerischer Gemeinnütziger Frauenverein; (stehend) Toni Cantieni, Lia Rumantscha; Theodor Pfammater, Schweizerischer Samariterbund; Daniel Süri, Schweizerische Arbeiterbildungszentrale; Christoph Thierstein, Verein Lesen und Schreiben für Erwachsene; Hans Wicki, Verwaltungsratspräsident der Spenderin Coop Schweiz; Heinz Bruni, Pro Juventute; Guido Locarnini, Coscienza Svizzera. Der zehnte Empfänger, die Fondation pour l'Ecrit in Genf, hatte ihren Beitrag zur Durchführung der Ausstellung des graphischen Werkes von Goya im April dieses Jahres bereits erhalten. □

## Beat Vetterli zum Abschied

Wie bereits an der Jahresversammlung bekanntgegeben, geht mit dem 30. September die Dienstzeit von Herrn Beat Vetterli, Vorsteher der Gartenbauschule (GBS) in Niederlenz, zu Ende. Seit Herbst 1981 führte er diese Institution des SGF mit grossem Engagement.

Unter seiner Leitung haben Schule und Betrieb einen erfreulichen Aufschwung genommen. Unternehmerisches Wirken und wachsame Verfolgen der Entwicklungen auf gärtnerischem und schulischem Gebiet seinerseits haben die «Tscheps» auf Erfolgskurs gebracht. Zum guten Ruf der Schule trugen vor allem aber die sorgfältige Ausbildung der Schülerinnen/Lehrtöchter bei, die in aller Regel durch glanzvolle Prüfungsabschlüsse auffielen. Herr Vetterli hatte als Schulvorsteher, Ausbilder, Administrator und Kontaktperson in viele Richtungen ein riesiges Pensum zu erledigen. Mit grossem Interesse und vor allem mit vielen wertvollen Beiträgen beteiligte er sich in den letzten Monaten an den Arbeiten zu der in Arbeit befindlichen Analyse. Auch daraus war



bis zuletzt sein grosses Engagement für die GBS zu spüren.

Herr Vetterli verlässt die GBS, weil er zwecks Weiterbildung einen zweijährigen Universitätslehrgang besuchen wird, der ihm nicht erlaubt, daneben noch die Pflichten eines Schulleiters zu erfüllen. Der Zentralvorstand, Schulvorstand, Mitarbeiter/innen und Schülerinnen bedauern seinen Weggang ausserordentlich. Wir alle danken ihm für sein wertvolles Wirken und seinen hochgeschätzten Einsatz und wünschen ihm viel Erfolg für seine Studien und Freude und Befriedigung auf seiner künftigen Laufbahn. □

Regula Ernst  
Zentralpräsidentin SGF

Beat Vetterli,  
engagierter Leiter der GBS  
Niederlenz.  
(Bild: M. Fuchs)

## 50 Jahre GFV Rüegsauschachen-Rüegsau



Die Männer bei der Bereitstellung des Mittagessens.

Das 50jährige Jubiläum des gemeinnützigen Frauenvereins in Rüegsauschachen-Rüegsau wurde anfangs Juni mit verschiedenen Veranstaltungen und einem Rückblick auf das vergangene Schaffen gewürdigt.

Die Dorfbevölkerung liess es sich nicht nehmen und besuchte die Kaffeestube des Frauenvereins oder verköstigte sich über Mittag mit Suppe, Bauernbrot, Most und Tee, die wie in früheren Jahren in der durch den Frauenverein unterstützten Suppenküche hergestellt und gratis abgegeben wurde. Besucher/-innen aus nah und fern vermochte auch der Brockenstuben-Märit anzuziehen. Grosse Beachtung fand auch die von Frau Würgler mit viel Sorgfalt zusammengestellte Ausstellung über 50 Jahre Frauenvereinsgeschichte.

### Muet und ...

Nach dem fröhlichen Fest vom Samstag traf man sich am Sonntag zu einem besinnlichen Gottesdienst in der Kirche Rüegsau. Drei Frauen aus dem Verein wirkten bei der Gestaltung der Predigt mit. Sie berichteten, wie der Verein aus der Not der Zeit heraus im Jahre 1940 gegründet wurde. Anlass dazu gab es genug, wie auch Helene Würgler in ihrem Rückblick auf 50 Jahre Ver-

einsleben belegte: «1940! I däm Johr bin i es zächejähriigs Schuelmeitschi gsii u bsinne mi no ganz guet dra. Es isch es schtrubs Johr gsi. Dr Chrieg isch nach em Drôle de Guerre z grächtem losgange. Nachbarländer si überrennt worde, bi üs het me jede Tag gförchtet, es chönnt is gliich gah. D Manne hei müesse iirücke, frömdi Lüt si plötzlech umewäg gsi: Interniert. Usgrächnet i der Situation hei Froue us Rüegsau «eingedenk der Not der Zeit» dr Froueverein gründet. Der Grund isch klar gsii: E Huufe Ufgabe si aagschtande, viel guete Wille isch da gsii, aber es het en Organisation bruucht, wo s Ganze gleitet, d Hilf koordiniert het. Die erschte Ufgabe hei sech us dr Situation vo sälber ergäh: Hilf für Froue, wo ohni Manne (di si a dr Gränze gschtande) der dopplete Arbeitsbelaschtig nid hei möge Meischer wärde. Zu de Internierte luege, wösche u

### Aufruf an alle Bündner-Sektionen

romanischer und italienischer Sprache. Wir erwarten Einsendungen in Ihrer Sprache. Bitte kurz fassen. Danke.

flicke für se, hälfe dert, wo d Not zu allne Löcher usegluegt het. Dä Muet in ere so bedrohliche Lag, wo viel Lüt ne verlore hei, en Ufgab aapacke, öppis Nöis uf d Bei stelle, das het mer Lidruck gmacht.

### ...Pioniergeischt

Es isch mir bi mim Aktestudium ufgefalle, dass dr Froueverein grad i sir Früezyt geng wider Themen ufgnoh und Idee verwürklecht het, wo irgendwie si i der Luft gläge, u wos eifach guraschierti Froue bruucht het, für derhinger z gah. Mir wei derbii nid vergässe, dass die Froue denn no kes Stimmrächt hei gha, nid a d Gmeindsversammlig hei chönne, es diräkts Mitrede nid isch möglich gsii. Viel vo däm, wo hüt zum sälberständleche Alltag vo der Gmein ghört, isch uf Aaregig, mängisch o ufs unermüedleche Schtüpfle vom Froueverein hii entstande.

1943 e Müttereberatigsstell

1944 e Söiglingsfürsorgestell

1952 d Soldatestube

1954 d Brockestube

1955 het me en erschte Aalouf für ne Heimpfleg gno, wo du 1961 mit finanzieller Unterstützung vom Froueverein definitiv isch gründet worde.

1940 bis 1990 – e Riisegump, weniger zytlech als vo däm här gseh, was i dene 50 Johr gscheh isch. «Die Not der Zeit», 1940 isch si us der Versorgungslag, us em Chriegsgscheh änet de Gränze gwachse. Hüt het si es andersch Gsicht u schtellt üs alli vor neu Ufgaabe. Drum bin i sicher: Ar Arbeit wird s em Froueverein o i der zwöite Hälfti vo sim erschte Johrhundert nid mangle.»

Mit diesen Schlussworten bekräftigte Helene Würgler, dass auch in Zukunft ein aktiver Frauenverein auftreten wird, der die Anliegen und Nöte der Mitmenschen erfasst, Zeit hat in unserer schnelllebigen Gesellschaft. Der Einladung zu einem gemeinsamen Mittagessen folgten schliesslich rund 170 Frauen. Damit die Frauen wirklich einmal Gäste sein konnten, haben sich einige Männer spontan bereit erklärt, das Mittagessen zu kochen und zu servieren, was allgemein sehr geschätzt wurde. □

## GFV Rüegsauschachen Freiwillige im Feld

Die Präsidentin des gemeinnützigen Frauenvereins Rüegsauschachen rief vergangenen Juli ihre Mitglieder zu einer alternativen Aktion auf. Unter dem Motto: «Wir sagen dem Gift den Kampf an», mobilisierte sie innert zwei Tagen 30 Frauen, Männer und Kinder, die auf einem Hof halfen, die Kartoffeln auszugraben. Jedes Jahr beschäftigte sie die Tatsache, dass die Kartoffelfelder innert zwei Tagen zu stinkigen, unansehnlichen Äckern werden. Viel vo däm, wo hüt zum sälberständleche Alltag vo der Gmein ghört, isch uf Aaregig, mängisch o ufs unermüedleche Schtüpfle vom Froueverein hii entstande.

1943 e Müttereberatigsstell  
1944 e Söiglingsfürsorgestell  
1952 d Soldatestube  
1954 d Brockestube  
1955 het me en erschte Aalouf für ne Heimpfleg gno, wo du 1961 mit finanzieller Unterstützung vom Froueverein definitiv isch gründet worde.

Auf seinem Hof am Otzenberg stellte der Bauer Beat Röthlisberger einen Kartoffelacker zur Verfügung. Das Experiment ist gelungen und verdient Nachahmung. Die Präsidentin konnte auf grosse Unterstützung zählen. Viele waren ihrem Aufruf gefolgt. □

### Nachtrag zu «Danke aus Anderer»

Nachfolgende Bündner-Sektionen haben sich ebenfalls spontan und in grosszügiger Weise für die Erhaltung der Gärtnerei Anderer eingesetzt: Bergün, Buchen, Churwalden, Davos-Dorf, Davos-Platz, Felsenberg, Flims, Filisur, Grusch, Igis-Landquart, Ilanz, Jenaz, Küblis, Landquart, Malans, Samedan, Seewis, S-chanf, Scharans, Sils im Domleschg, Sopraporta, Trimmis, Untervaz, Zizers, Zuoz.

Auch ihnen herzlichen Dank!



## Sumiswald in den Niederlanden

Abwechslungsweise reist der Frauenverein Sumiswald nach Wemeldinge in der niederländischen Provinz Zeeland, oder die Niederländerinnen besuchen uns in Sumiswald. Dieses Jahr war es nun wieder soweit. 33 Frauen trafen sich bei prächtigem Wetter am Bahnhof, um unser Reiseziel im Norden zu erreichen.

Gutgelaunt wurde die Fahrt nach Basel und durch Deutschland in Angriff genommen. Die mit Humor vorgetragenen Sprüche einiger Frauen lösten viel Gelächter aus. Die Fahrt entlang des Rheines, das Grün der Wiesen und die Vielfalt der Blumen und Sträucher waren ein wunderbares Erlebnis. Zu nächstlicher Stunde erreichten

wir Wemeldinge, wo wir nach Kaffee und Cakes für drei Tage die Zimmer bei unseren Gastfamilien bezogen.

### Koninginnedag

Das Niederländische Volk feiert jedes Jahr den Geburtstag der Königin. In Wemeldinge wird dieses Fest alle fünf Jahre zu einem besonderen Höhepunkt. Das ganze Dorf war geschmückt mit Girlanden, Papierblumen, und die Torbogen versetzten uns in eine Märchenwelt. Am Montag trug das schöne Wetter dazu bei, dass viele Niederländer nach Wemeldinge reisten, um den farbenfrohen Umzug zu sehen. Im Umzug bildeten auch beide Frauenvereine in den traditionellen Trachten eine Gruppe. Gross war die Überraschung, als unsere Gruppe von einer Jury die beste Punktezahl erreichte.

Nach dem Besuch einer Kirche und einer Firma am Dienstag, fuhren wir am Mittwoch mit dem Bus nach Walcheren. Vorbei an Dämmen und Schleusen, welche das Festland von der Nordsee abriegeln, erreichten wir Serooskerke. Weiter führte uns die Reise nach

Veere, einem alten Städtchen mit historischen Bauten. Am Kai entlang sahen wir die «Schottischen Häuser», diese entstanden im 16. und 17. Jahrhundert und wurden als Kontor und Lagerräume benutzt. Veere hatte nämlich das Stapelrecht des schottischen Wollhandels. Der einstige Hafen ist aber versandet, somit können keine grossen Schiffe mehr einlaufen.

Am Abend waren wir alle zu einem gemeinsamen Nachtesen im Dorfhaus eingeladen. Wir Sumiswalderinnen bildeten für diesen fröhlichen Abend in unseren traditionellen Trachten eine Tanzgruppe und traten mit zwei Volkstänzen auf. Frau Wertmüller, Präsidentin des Frauenvereins Sumiswald, dankte dem Frauenverein Wemeldinge für den gut organisierten Aufenthalt. Sie übergab zugleich ein Geschenk aus der Schweiz, einen Holzwegweiser mit den eingeschnitzten Ortschaften Wemeldinge 0 m, Sumiswald 700 m. Die effektive Distanz beider Ortschaften beträgt 936 km. □

*Frieda Herrmann, Sumiswald*

## Aus dem Zentralvorstand

(Sitzung vom 29. Mai)

R. Ernst kann das neue Gastmitglied, Ruth Bieri, St. Gallen, in unserem Kreis herzlich willkommen heissen.

### Rückblick Jahresversammlung in Langenthal

Auch dieses Jahr versammelte sich eine grosse «SGF-Familie» zur Abnahme der statutarischen Geschäfte. Der Zentralvorstand dankt allen Vertreterinnen, die dem Antrag auf Beitragserhöhung zugestimmt haben. Die ZV-Mitgliederinnen werden mit neuem Elan und Phantasie an ihre Aufgabe gehen, in der Gewissheit, dass sie von der Mehrheit der Sektionen unterstützt wer-

den. Der Sektion Langenthal sei nochmals herzlichst für die tadellose Organisation gedankt.

### Gartenbauschule

Die Analyse nimmt Form an. Der ZV reserviert sich einen Tag, um das weitere Vorgehen zu besprechen und Massnahmen zu beschliessen. Vorsorglich wird der 27.11.1990 als Datum der ausserordentlichen Delegiertenversammlung bestimmt.

### Adoptivkindervermittlung

U. Amsler und A. Schriber haben ein PR-Seminar der Info-Stelle für Sozialwesen, Zürich, besucht. Nicht nur lernten sie wiederum neue Institutionen und «Köpfe» kennen,

die vielen erhaltenen Tips und Ratschläge werden auch der ADKV zugute kommen.

### Zentralblatt

Die Zusammenarbeit mit dem Verlag Vogt-Schild AG ist sehr erfreulich. Zwar happens es hie und da noch immer mit der Mutationsmeldung. Sylvia Blank hat sich nun aber SGF-seits der Sache angenommen. Wir hoffen, dass Fehlleistungen bald ausgemerzt sein werden. Den ZV beschäftigt es, dass viele ausscheidende Vorstandsmitgliederinnen auf die Weiterführung des ZB-Abos verzichten. So verliert das ZB zu viele Abonnentinnen. Wären nicht mehr «Ehemalige» am weiteren Kontakt mit dem SGF interessiert?

### Grell-Pastell

Die Aktion ist nun definitiv abgeschlossen. Der SGF hat

von dem ihm zustehenden Betrag ca. Fr. 11 000.- nicht bezogen (infolge Verzichtes einzelner zugesprochener Beiträge). Die Caritas hat uns diesen Betrag überwiesen und der ZV beschliesst, Fr. 10 000.- für die Einzelhilfe zu reservieren und den Restbetrag als Unkostenbeitrag der Zentralkasse zu überweisen.

### Bea

Herzlichen Dank, Mary-Louise Ziörjen und Silvia Blank, für ihren Einsatz an der Bea. Der Besucherandrang war nicht gerade gross und der Verkauf liess zu wünschen übrig. Es zeigte sich einmal mehr, dass die Besucher/innen einer Bea oder Muba wenig Interesse für soziale Fragen zeigen. □

*Für das Protokoll:  
Annemarie Schriber*

## GFV Burgdorf für Polen

Unsere besondere Aktion für 1990, nämlich die Polen-Sammlung, konnte erfolgreich beendet werden. Eine Publikation im ZENTRALBLATT hat auch diesmal Wirkung gezeigt. Unsere Präsidentin hat Pakete mit liebevoll verpackten Waren und sogar Geldbeträge von SGF-Mitgliederinnen aus den übrigen Regionen der Schweiz erhalten. Herzlichen Dank.

Neben Kleidern, Sportartikeln und Schuhen wurden am 28. Februar 1990 in allen Burgdorfer Schulhäusern Toilettenartikel gesammelt. Es war eine grosse Freude zu sehen, wie aktiv sich die Schülerinnen und Schüler dafür engagierten. Unter der umsichtigen Leitung der Präsidentin, Frau Käthi Röthlisberger, begann nun das Sortieren und Verpacken der in so reichem Masse von der Bevölkerung zur Verfügung gestellten Ware. Viele freiwillige Helferinnen stellten sich glücklicherweise für diese Arbeit zur Verfügung.

Am 21. Mai 1990 half eine 9. Primarklasse dem Vorstand des gemeinnützigen Frauenvereins Burgdorf, das unzählige Sammelgut in zwei grosse polnische Sattelschlepper zu verfrachten. Drei Tage später wurden in einem Klosterhof 27 Organisationen aus Krakau mit den aus der Schweiz stammenden Artikeln beschenkt.

Drei Mitglieder des Schweizer Hilfswerks für Polenkinder und die in Burgdorf lebende Polin, Frau K. Müller, leiteten in Krakau die Verteilung des Sammelgutes. Besonders begehrt waren Näh- und Schreibmaschinen, ein Rollstuhl, ein Kinderwagen, aber auch Skis, Matratzen und Schuhe. Ge-

schenkte und von uns mitfinanzierte Geräte, wie Isolette, Beatmungsgeräte, Mikrofilter usw. wurden mittransportiert. Das Kinderspital Warschau war sehr dankbar über diese so dringend benötigten Apparate. Medikamente aller Art und in Polen kaum erhältliche Diabetiker-Produkte wurden an die Krakauer Spitäler verteilt. Säcke mit Kleidern haben neben Alters- und Kinderheimen auch allein lebende ältere Leute erhalten.

Die Stadtheime in Krakau für Betagte und Kinder erhalten von aussen keine finanzielle Unterstützung, und der Betrieb kann nur dank dem selbstlosen Einsatz der Nonnen einigermaßen aufrecht erhalten werden. Auch fehlt es an finanziellen Mitteln für den Unterhalt der Gebäude, die Lebenshaltungskosten sind sehr hoch.

Die Dankbarkeit der Beschenkten war sehr gross, und sie bewiesen es mit selbstgemachten kleinen Geschenken, mit Blumen und Briefen. Der Vorstand des Gemeinnützigen Frauenvereins Burgdorf ist überzeugt, dass das gespendete Sammelgut in Krakau in die rechten Hände gekommen ist und viel Freude bereiten konnte. □

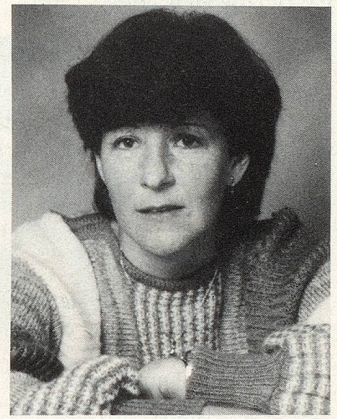


Verteilen  
in Krakau.

## Wechsel im Präsidium

### GFV Flims

Frau Ursi Fontana ist die neue Präsidentin des Frauenvereins Flims-Dorf. Sie ist verheiratet und hat ein vierjähriges Mädchen. Die ehemalige Präsidentin, Frau Ursula Cafilisch, war vier Jahre im Amt und vorher bereits vier Jahre im Vorstand.



### FV Dietikon

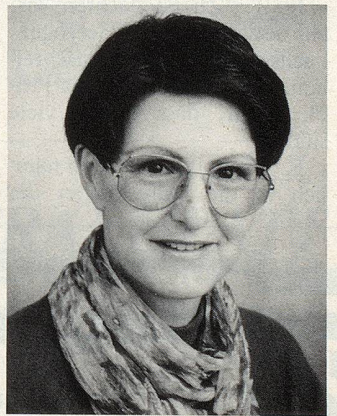
Frau Rosmarie Maag trat nach zehn Jahren Präsidium ihr Amt auf Ende Mai dieses Jahres ab.

Die Nachfolgerin ist Christine Lehmann aus Dietikon. Sie wird mit dem vollen Vertrauen der Frauen rechnen können. Christine Lehmann  
Im Dörfli 34  
8953 Dietikon



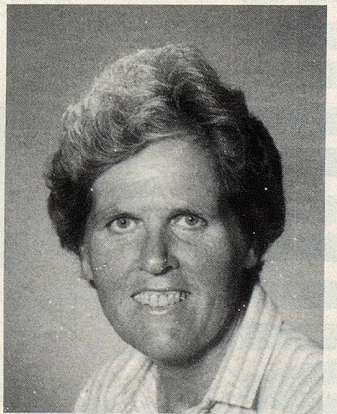
### Evang. FV Gossau SG

Die neue Präsidentin heisst Marlène Trogler. Sie war schon immer das, was man ein sehr aktives Mitglied nennen kann und ohne jene Frauen kein Verein bestehen kann. Marlène Trogler hat das Amt von Elsie Dütsch übernommen, welche 16 Jahre Mitglied des Vorstandes war, 12 davon als Präsidentin. Marlène Trogler  
Nelkenstrasse 36 a  
9202 Gossau



### GFV Ostermundigen

Die Präsidentin des GFV Ostermundigen, Frau Elisabeth Hertig, sah sich aus gesundheitlichen Gründen gezwungen, ihr Amt nach sechsjähriger Tätigkeit niederzulegen. Als neue Präsidentin wurde Frau Irène Küpfer gewählt.



FV Herzogenbuchsee

## Feste wollen organisiert sein

Der Frauenverein Herzogenbuchsee führt dieser Tage (Mitte September) aus Anlass seines 120. Geburtstages einen Seniorenmittagstisch durch. Das *ZENTRAL-BLATT* hat sich im Vorfeld dieses Anlasses mit der Präsidentin, Frau Rosmarie Tobler, und ihrer «rechten Hand», Frau Ruth Naef, unterhalten und dabei auch einiges erfahren, was nächstes Jahr bei den «Buchser Frauen» so läuft.

*Frau Tobler, sagen Sie uns etwas mehr über diesen Seniorenmittagstisch.*

**R. Tobler:** Durch das *ZENTRAL-BLATT* sind wir auf die Idee gekommen, so etwas zu organisieren, da auch andere SGF-Sektionen, wie beispielsweise Roggwil und Konolfingen, einen Seniorenmittagstisch durchgeführt hatten. Wir haben also mit dem örtlichen katholischen Frauenverein zusammengespant, das katholische Kirchgemeindehaus und die Militärküche reserviert und als Menu Geschnetzeltes, Kartoffelstock, Äpfelschnitze, und zum Dessert gebackene Kuchen festgelegt.

*Wer wurde für diesen Anlass angeschrieben?*

**R. T.:** Zuerst dachten wir, alle Senioren, die in Herzogenbuchsee wohnen, anzuschreiben. Aber es tauchte das Problem auf, dass es zu viele sind...

**R. Naef:** Ja, wir haben nämlich in die Adresskartei der

Gemeinde Einblick erhalten und mussten feststellen, dass, wenn auch nur die Hälfte gekommen wäre, wir vom Organisatorischen her überfordert gewesen wären.

**R. T.:** Wir haben uns dann entschlossen, eine Altersgrenze einzuführen, und haben all jene eingeladen, die über 75 Jahre alt sind.

*Was bezweckt der Frauenverein mit diesem Seniorentisch?*

**R. T.:** Einmal eine Freude machen!

*Kennen diese Senioren den Frauenverein?*

**R. T.:** Wahrscheinlich schon. In Herzogenbuchsee sind wir sehr bekannt; wir betreiben auch eine Altersstube, aber da kommen nur die Frauen.

**R. N.:** Uns gehörte im Dorf das Hotel-Restaurant Kreuz, das jetzt eine Stiftung ist und das nächstes Jahr ein rundes Jubiläum feiert. Die Leute kennen den Frauenverein ver-

mutlich vor allem wegen der «Kreuz-Abende», das heisst der kulturellen Anlässe, zu denen wir einladen und wo auch einige Berühmtheiten auftreten. Oder auch durch die Brockenstube...

**R. T.:** Wobei es eher Ausländer und jüngere Frauen sind, die in das Brocki einkaufend kommen.

**R. N.:** ...und durch die Hauspflege sind wir natürlich auch bekannt.

*Wie viele Leute erwarten Sie nun für den Seniorenmittagstisch?*

**R. T.:** Wir haben Platz für 120 Personen.

*Der Frauenverein Herzogenbuchsee besteht schon seit 120 Jahren. Haben Sie weitere Aktionen geplant ausser dem Seniorenmittagstisch?*

**R. T.:** An unserer Hauptversammlung haben wir einen Imbiss offeriert, was wir sonst nie machen. Das ist alles.

*Was ist mit dem «Kreuz»? Ist dort 1991 nicht auch ein Jubiläum angesagt?*

**R. T.:** Genau. die Geschichte des «Kreuzes» ist einfach: Der Frauenverein hat das Gebäude am 4. Oktober 1890 an einer Versteigerung ergattert, renoviert und 1891 als erstes alkoholfreies Restaurant der Schweiz eröffnet. Heute ist das

Hotel Kreuz immer noch alkoholfrei, es finden Kurse und Seminare im «Kreuz» statt, das Coop-Freizeitcenter hat sich dort eingemietet, auch Jugendherberge und Pfadiheim befinden sich im «Kreuz»-Garten.

*Was planen Sie, um das «Kreuz»-Jubiläum zu feiern?*

**R. N.:** Erstens findet am Freitag, 24. Mai 1991, die Vernissage einer Ausstellung über die Geschichte des «Kreuzes» statt. Am 25. Mai 1991 ist ein Dorfmärit geplant, an dem wir uns mit verschiedenen Ständen beteiligen werden.

**R. T.:** Wir haben auch gedacht, die Frauenvollzugsanstalt Hindelbank mit der Boutique von Frau Leisi einzuladen. Ein Teil wird auch Flohmarkt sein, während an einem Stand Bretzeli verkauft werden; da suchen wir übrigens noch Bretzeli-Eisen mit dem Mauritiuskreuz darauf.

**R. N.:** Auch ein Glacestand für die Kinder dürfte nicht fehlen.

**R. T.:** Eine Woche später ist ein Dorffest mit Beteiligung der Dorfvereine geplant. Am Freitag offerieren wir Spaghetti und Pizzas. Am Samstag wird ab 11.00 Uhr ein Kinderfest mit Chilbibetrieb steigen. Am Abend lassen wir uns wiederum von den Dorfvereinen unterhalten. Und am Sonntag wird zum Brunch in der Kirchgasse eingeladen. Als Schlussbouquet organisiert der kulturelle Ausschuss «Kreuzabende» ein Konzert mit der Camerata Bern.

*Also ein Fest, wie man es sich von den «Buchserinnen» gewohnt ist?*

**R. T.:** Es stimmt, dass Herzogenbuchsee vielen SGF-Frauen noch bestens in Erinnerung ist, weil 1982 hier die Jahresversammlung des SGF stattfand, an der Frau Liselotte Anker zur Präsidentin gewählt wurde. Wir tagten damals in der Kirche, und viele sagen mir heute noch: «Es isch schön gsy z'Buchsi.»

*Na, dann: Alles Gute für die kommenden Anlässe!* □

Interview:  
Sandra Lo Curto-Istafanous

# Magnesit Biosana-Zusatznahrung Magnesium, Eisen + Zink

**Magnesium** ist ein äusserst wichtiger Nähr- und Aufbaustoff. Magnesiummangel kann allg. Müdigkeit, Konzentrations- und Gedächtnisschwäche, Nervosität und Gereiztheit hervorrufen. Wirkt bei Muskelkrämpfen und sportlichen Überanstrengungen.

**Eisen** ist notwendig für die Blutbildung und hat besonders für Frauen und Kinder grösste Bedeutung.

**Zink** ist wichtig für die Funktion aller Lebensformen, Enzyme in der Leber, Pankreas, Prostata und anderen Organen, Hautausschläge und schlecht heilende Wunden.

Erhältlich in Ihrer Drogerie, Apotheke und Reformhaus, als Pulver und Lutschtabletten

BIOSANA AG  
CH-3515 Oberdiessbach



## Schwarzer Holunder

(sambucus niger)

Wer hat nicht eine Schwäche für diesen grossen buschigen Strauch, der an Wegrändern steht, über Mauern schaut und sich an Zäunen und im Garten ansiedelt?

In ländlichen Gegenden gehört der Holunderstrauch zu jedem Bauernhaus; er ist dort eine lebende Hausapotheke. Er wächst auch wild am Waldrand, im Gebüsch und an Hecken, bis auf 1500 m Höhe.

Der Holunder besitzt viele Mundartnamen: Holder, schwarzer Flieder, Holderbusch, Houler usw. Bei uns im Rueschegg heisst er Houer.

Im Sommer, Mai bis Juli, kleidet sich der Strauch mit unzähligen honiglosen, stark duftenden, weissen Blüten in schirmförmigen Trugdolden. Die Blüten stehen aufrecht und die Fruchtstände sind nach unten geneigt. Im Herbst, Oktober bis November, biegt sich der Holunder unter seiner fast schwarzen Beerenlast. Die Beeren wie die Blüten enthalten wirksame Stoffe. In den Blüten hat es ätherisches Öl, Rutin, organische Säuren wie Apfel-, Baldrian- und Weinsäure u. a. Die Beeren sind vor allem reich an Vitamin A, B1, B2 und C.

Holunder enthält grosse Heilkräfte, die mit den verschiedensten Mitteln angewendet werden: Der Holunderblütentee wird gegen Grippe, Fieber, Erkältungen und Rheuma gebraucht. Der Holunderblütensirup ist ein durststillendes Getränk und eignet sich vorzüglich zur Blutreinigung. Vielerort bereitet man mit den Holunderbeeren einen feinen Likör. Man nimmt frische oder gedörrte Beeren und deckt diese mit Brantwein zu, stellt sie eine Woche an die Sonne und presst nach dieser Zeit die Beeren ab. Der Flüssigkeit wird pro Liter ein Pfund Zucker beigegeben und aufgelöst.

Wildkräuterküche: Eine Delikatesse sind die Holunderküchlein. Die frischen, lausfreien Blütendolden werden in Omelettenteig getaucht und im

heissen Fett schwimmend gebacken.

Vorsicht: Bei zu hohen innerlichen Gaben von Holunderbeeren als Saft, Likör oder Mus kann infolge des Sambunigringehaltes Brechreiz auftreten.

Madeleine Ruchti

SCHWEIZERISCHE GARTENBAUSCHULE  
5702 NIEDERLENZ

### Holunderpunsch

½ Liter Holundersaft  
½ Liter Schwarztee  
2 dl Rum  
1 Zitrone, Saft  
1 Zimtstange  
3 Nelken  
Zucker nach Belieben  
Alle Zutaten erhitzen, aber nicht kochen. Heiss servieren. □

### Holunder-Apfel-Gelée

500 g Äpfel  
½ Liter Holunderbeersaft  
1 kg Gelierzucker  
½ Zitrone, Saft  
Die gerüsteten Äpfel in kleine Stückchen schneiden und mit den übrigen Zutaten in einen grossen Topf geben. Unter Rühren zum Kochen bringen und vier Minuten sprudelnd kochen lassen. Gelierprobe machen. In Gläser füllen und verschliessen.

### Holunderbeersirup

2 kg Holunder  
500 g Zucker auf einen Liter Saft  
Die Beeren in die Pfanne geben und knapp mit Wasser bedecken. Kurz aufkochen, über Nacht stehen lassen, dann durch ein Geleetuch passieren. Den Saft abmessen, mit dem Zucker 10 Minuten kochen. Heiss in kleine Flaschen füllen. Dunkel und kühl aufbewahren. Hält sich 2 bis 3 Wochen.  
Barbara Schwickert

## Geschenk-Abonnements Bestellcoupon

**ZENTRALBLATT**  
SCHWEIZERISCHER GEMEINNÜTZIGER FRAUENVEREIN

Ich möchte ab sofort das ZENTRALBLATT des Schweizerischen Gemeinnützigen Frauenvereins ein Jahr lang zu Fr. 18.– als Geschenk-Abonnement an folgende(n) Empfänger(in) senden lassen:

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Rechnung bitte an folgende Adresse:

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Datum/Unterschrift: \_\_\_\_\_

Bitte einsenden an:  
Sylvia Blank, Rubliweg 2, 3280 Murten.



## Moment mal bitte!

*Die eine Baumhälfte schreit aus vollem Leibe, die andere versucht zu beschwichtigen. Ob Rettung durch den Heimatschutz naht oder die Müllkippe das sichere Ende signalisiert, das steht noch dahin.*

*(Basel, Jungstrasse / Bild: Helga Rothenburg)*



D/168/277793

SCHWEIZ LANDESBIBLIOTHEK

1983

HALLWYLSTR 15

3003 BERN

A.Z./J.A.

CH-4500 Solothurn 1

Adressänderungen und  
unzustellbare Exemplare an  
Vogt-Schild AG Druck und Verlag  
CH-4500 Solothurn 1

**ZENTRALBLATT**

des Schweizerischen Gemeinnützigen  
Frauenvereins (SGF)

