Zeitschrift: Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung

Herausgeber: Schweizerische Stiftung Für das Alter

Band: 37 (1959)

Heft: 2

Artikel: Bericht über den dritten Kurs für Frauen über Sechzig in Winterthur

Autor: Hardmeier, Lydia

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721941

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 02.07.2025

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

Bericht über den dritten Kurs für Frauen über Sechzig in Winterthur

Im Jahre 1957 startete der erste Alterskurs in Winterthur. Dann folgte 1958 der zweite, und dieses Frühjahr war es der dritte Kurs, der den Frauen über sechzig Jahren an der Elternschule Winterthur geboten wurde. Alle Ehemaligen kamen wieder. Nur vier Neue gesellten sich dazu. Wir bildeten zwei Abteilungen zu je sechzehn Teilnehmerinnen, die während acht Wochen je an einem Nachmittag zusammenkamen.

Man könnte über den diesjährigen Kurs das Motto setzen:

> «Die Lebensfreude ist nur verschüttet, aber nicht verloren. Glaube an ihre Wiederkehr.»

Wenn ich mir im Geiste die zum grossen Teil freudlosen Gesichter vorstelle, mit denen im Jahre 1957 der erste Kurs begann, und sie vergleiche mit der lebendigen Wiedersehensfreude, die aus allen Augen strahlte beim Beginn des dritten Kurses, so staune ich über die beglückende Kraft der Gemeinschaft.
Die Programmgestaltung war für die Leiterin diesmal etwas schwieriger. Während bei den Semesterkursen der Mütterschule die Themen über die Erziehungs- und Ehefragen fast unerschöpflich sind, ist die Themenauswahl für den Alterskurs viel begrenzter, und es braucht mehr geistige Einarbeitung und Vorbereitung.

Unser Programm zeigte dieses Jahr folgendes Bild:

1. Fröhlichkeit, ein Lebensbedürfnis.
2. Die Auswirkungen der Lebensfreude und der Hoffnungslosigkeit.
3. Die Ausgleichsmöglichkeiten von Körper und Seele.
4. Umgang mit sich selbst.
5. Umgang mit andern (Takt).
6. Umgang mit Enkelkindern (im Trotzalter).
7. Geduldiges Wartenkönnen.
8. Ist geistige Entwicklung im Alter noch möglich?
9. Schlussfest des Winterthurer Kurses mit dem Altersklub Frauenfeld.

Unter diesen Themen fanden «Die Fröhlichkeit» und «Umgang mit trotzigen Kindern» besonders guten Anklang und rege Anteilnahme. Eine belebende und fröhliche Note bringt das Altersturnen in unsere Kurse. Es fehlt dabei nicht an sehr humorvollen Situationen. Bei älteren Leuten ist die Gesundheit keineswegs eine Selbstverständlichkeit, und die Einsicht, dass durch Bewegung, Atemübungen und spielerische Gelenkübungen die Gesundheit unterstützt werden kann, ist grösser als bei vielen Jungen. Das Schlussfest mit dem eingeladenen «Klub für ältere Leute» aus Frauenfeld war nicht nur sehr gut geraten, sondern es wurde für uns alle ein Erlebnis. Das interessante Programm zeigte denn auch, wie sehr es unserem Kurs daran gelegen war, den Gästen einen schönen Nachmittag zu bereiten. Dabei kamen unter den Teilnehmerinnen viele gute Ideen in Fluss und fanden zuletzt ihre Verwirklichung.
Durch die Vorbereitungen und die Vorfreude gerieten die kleinen Kümmernisse und die verschiedenen Anzeichen von Altersgebrechen ins Hintertreffen. Mit besonderem Einsatz wurden zwei Sätze als Sprech- und Bewegungschor eingeübt:

«Mer spränged d Gränze und tüend eus uf,
Mer sueched Fründschaft und warted druf.»

Dabei erwies es sich, dass das Gedächtnis und die Fähigkeit, Neues zu lernen, absolut vorhanden waren, es brauchte dazu nur des Anstosses.
Aeltere Leute bedürfen der geistigen Anregung und sind sehr dankbar dafür.
Beim Auseinandergehen wünschten wir alle, ohne Ausnahme, dass im nächsten Frühjahr ein vierter Kurs stattfinden möge. In einem alten Lied, das wir gerne zusammen sangen, heisst es am Schluss:

«Dann knüpfen ans fröhlich Ende
den fröhlichen Anfang wir an.»

Für den vierten Kurs stelle ich mir bereits vor, dass eine Vertiefung in der Behandlung der speziellen Altersprobleme vorgenommen werden sollte. Ein Wort von Dr. Kielholz liegt mir in der Seele:

«Je mehr sich der alte Mensch über seine Verluste, Sorgen, Befürchtungen aussprechen kann, um so gesicherter ist er gegenüber seelischen Störungen und Verstimmungen.»
Die wirklich persönlichen Gespräche waren bis jetzt in unserem Altersklub sehr karg, und manchmal neige ich aus Erfahrung zu der Ansicht, dass *nur* die Einzelaussprache jene Erleichterung bringt, von der Dr. Kielholz spricht.

Frau Lydia Hardmeier

Die Bank des Alten

Ich bin einmal in einem Tal gegangen,
Das fern der Welt, dem Himmel nahe war,
Durch das Gelände seiner Wiesen klangen
Die Sensen rings der zweiten Mahd im Jahr.

Ich schritt durch eines Dörfchens stille Gassen.
Kein Laut. Vor einer Hütte sass allein
Ein alter Mann, von seiner Kraft verlassen,
Und schaute feiernd auf den Firneschein.

Zuweilen in die Hand gelegt die Stirne,
Seh ich den Himmel jenes Tales blaun,
Den Müden seh ich wieder auf die Firne,
Die nahen, selig klaren Firne schaun.

's ist nur ein Traum. Wohl ist der Greis geschieden
Aus dieser Sonne Licht, von Jahren schwer;
Er schlummert wohl in seines Grabes Frieden,
Und seine Bank steht vor der Hütte leer.

Noch pulst mein Leben feurig. Wie den andern
Kommt mir ein Tag, da mich die Kraft verrät;
Dann will ich langsam in die Berge wandern
Und suchen, wo die Bank des Alten steht.

Conrad Ferdinand Meyer