

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Band: 71 (1993)
Heft: 3

Rubrik: Aktuell

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

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. [Voir Informations légales.](#)

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. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 08.11.2024

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

aktuell

Filme zum Älterwerden: Eine Pro-Senectute- Produktion

Auf dem Weg

Ende Juni findet in Zürich die Premiere des Pro-Senectute-Films «Auf dem Weg – Filme zum Älterwerden» statt. Jacqueline Surchat und Martin Wirthensohn haben unter diesem Titel vier Kurzspiel-filme gedreht: «René und Prisca», «Rent-a-Rentner», «Verdi in Stereo» und «Tango nuovo». Die Videos sollen in Kursen und später auch im Fernsehen für Gespräche über den Austritt aus dem Erwerbsleben und das Älterwerden dienen.



«René und Prisca»

Korken knallen, Gläser klingen, René feiert seinen letzten Arbeitstag. Am ersten freien Tag zu Hause hat seine Gattin Prisca Theaterprobe; er aber weiss nicht, was tun. Die beiden müssen lernen, auf neue Art miteinander umzugehen. Er möchte sie zu einer Reise einladen, doch bei ihr steht die Premiere bevor. Am Abend feiern sie, René kocht einen Coq au vin und entschliesst sich, in Zukunft Hühner zu züchten. Sogleich nach der Premiere überrascht Prisca ihn mit Fahrkarten für den Nachtzug nach Paris.



«Rent-a-Rentner»

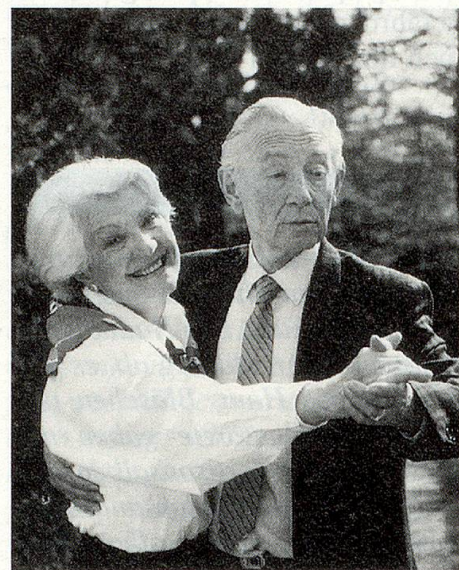
Paul Baumann bekommt ein Flugblatt für eine «Seniorenselbsthilfenzentrale» zugesteckt. Aus Neugier und Langeweile macht er sich dorthin auf, obwohl er weder etwas Bestimmtes sucht noch anbieten will. Hier aber geht es turbulent zu und her! Ein Unentwegter findet innerhalb von zwei Stunden einen Partner zum Skifahren. Eine Seniorenfallschirmspringgruppe wirbt Mitglieder. Eine Frau wünscht einen Finanzberater. Paul hört das und meldet sich, denn er hat auf einer Bank gearbeitet und könnte helfen.



«Verdi in Stereo»

Der Neuzuzüger Peter Neukomm bringt die alteingesessenen Freundinnen Laura Linder und Sophie Sauer in Aufregung. Sophie erhält eine Einladung zum Joggen, was ihr einen veritablen Muskelkater bringt, Laura für die Oper «La Traviata», was sie ängstigt, da sie nur mehr schlecht hört. Das Problem

löst sich, als Peter zugibt, auch nicht gut hören zu können, und ihr für den Abend eines seiner beiden Hörgeräte leiht. Und so erleben sie zusammen Verdi in Stereo.



«Tango nuovo»

Helene Mettler besucht auf dem Friedhof ihren verstorbenen Mann und pflegt die Blumen. Sie begegnet Heinz Bauer am Grab seiner seit fünf Jahren toten Gattin. Helen wurde ein Leben lang von ihrem Mann, der Alkoholiker war, terrorisiert. Heinz lebte mit seiner Partnerin glücklich und liebte das Tanzen über alles. Die beiden Verwitweten kommen sich näher, ihre Blicke treffen sich. Er ergreift ihre Hände, und sie beginnen zusammen auf dem Friedhof einen Tango zu tanzen.

Wie es zu den Geschichten kam

Seit Jahren fehlen geeignete Filme, um in Kursen und beim Fernsehen Diskussionen zum Thema Pensionierung und Älterwerden anregen zu können. Pro Senectute hat vor zwei Jahren beschlossen, dafür Videofilme zu schaffen, und

Spezialisten um ein Konzept geben. Jacqueline Surchat und Martin Wirthensohn, die bereits den Film «Es braucht etwas Mut» über die St. Galler Seniorenwohngemeinschaft gedreht haben (Zeitlupe 2/1991), erhielten den Auftrag. Sie schrieben Drehbücher und drehten die vier Kurzspielfilme.

Filme zum Älterwerden

Im Lauf der Arbeiten kristallisierte sich heraus, dass die Themen der Filme nicht bloss für Menschen vor der Pensionierung interessant und wichtig sind, sondern alle angehen. Denn älterwerden – das tun wir alle, ob Schülerin oder Berufsmann, Mutter oder Pensionierter. Älterwerden geschieht lebenslang. Die vier Filme enthalten alltägliche Szenen, Momentaufnahmen und Erfahrungen, die wir alle kennen. Weil die Geschichten «aus dem Leben gegriffen» sind, berühren sie, können wir uns mit den Schauspielern identifizieren. Wenn wir uns in sie vertiefen, setzen wir uns mit uns selbst auseinander: mit unserem Älterwerden, unserem Auf-dem-Weg-Sein.

Hanspeter Stalder

Die Videokassette «Auf dem Weg – Filme zum Älterwerden» mit den vier Kurzfilmen «René und Prisca», «Rent-a-Rentner», «Verdi in Stereo» und «Tango nuovo» (Gesamtdauer ca. 45 Minuten) ist ab Herbst 1993 bei Pro Senectute Schweiz, Ressort AV-Medien, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 01/201 30 20, Fax 01/202 14 42, erhältlich.

Kaufpreis des Videos (VHS, Super-VHS, Video-8 oder High-8), mit Begleitheft Fr. 150.–. Verleih ab 1. September 1993 beim Film Institut, Erlachstrasse 21, 3000 Bern 9, Telefon 031/23 08 31, Fax 031/23 28 60, und Selecta-Zoom, Jungstrasse 9, 8050 Zürich, Tel. 01/302 02 01, Fax 01/302 82 05, zu

25. Ascona-Gespräch

Der alternde Mensch und sein Umfeld

Im Zentrum der diesjährigen Ascona-Gespräche vom 24. April stand der alternde Mensch und sein Umfeld. In der Schweiz hat die Lebenserwartung in den vergangenen 20 Jahren um nahezu fünf Jahre zugenommen. Der Anteil der über 65jährigen pendelt sich bei 20 Prozent der Gesamtbevölkerung ein. Das Thema ist also zweifellos von grosser gesundheitspolitischer Bedeutung. Prominente Referentinnen und Referenten aus dem In- und Ausland machten deutlich, dass der Gesellschaft heute die Aufgabe zufällt, ein günstiges Umfeld für die Lebensqualität der Betagten zu schaffen. Für Alt-Bundesrat Tschudi etwa muss in erster Linie der Vereinsamung, als der schwersten Bedrohung im Alter, entgegengewirkt werden. Betagte sollen als selbstbewusste, eigenständige Persönlichkeiten ihr Leben frei gestalten können, dabei aber möglichst viele Verpflichtungen im Rahmen der Altersvorsorge selber erfüllen.

Ganz andere, aber ebenso interessante Vorstellungen zum alternden Menschen waren aus dem indischen Kulturraum zu vernehmen. In Indien wird die Lebensspanne in vier Stadien eingeteilt, wobei jede Phase cirka 25 Jahre umfasst. Man muss sich jedoch davor hüten, diese vier Lebensabschnitte mit ihren jeweiligen Aufgaben einfach gemäss unseren westlichen Vorstellungen als ein linear verlaufendes, auf ein Erfolgsziel ausgerichtetes Geschehen zu interpretieren. Typisch für die östliche Auffassung ist ein zyklischer Verlauf, der immer wieder zu den Ursprüngen zurückführt. Die beiden ersten Phasen sollten unter anderem zu Geschick im Umgang mit weltlichen

Dingen führen, gleichzeitig sollte jedoch auch die Einsicht in deren trügerische, vergängliche Natur erlangt werden. Damit sind die Voraussetzungen gegeben für die zweite Lebenshälfte, wo die Abwendung von der Welt und die Rückkehr zum Ursprung alles Lebens vorbereitet werden soll. *ny*

Informationen: Stiftung Psychosomatik und Sozialmedizin, Prof. Dr. Dr. h. c. Boris Luban-Plozza, 6612 Ascona

Schweizer Radio DRS

Memo-Treff

Memo-Treff – das kleine Hörspiel in der Sendung Memo auf Radio DRS 1.

Sendezeiten Donnerstag, 9.30 Uhr

- 10.6.: Ein Mann – ein Wort?
- 17.6.: Die Lust ist weg
- 24.6.: Lügen im Alter?
- 1.7.: Die alte Mutter ins Altersheim «abschieben»
- 8.7.: Sackgeld im Alter
- 15.7.: Alt-Männerfantasien
- 22.7.: «Das ist doch kein Leben mehr.»
- 29.7.: Ewige Jugend

Beweglichkeit für Gehbehinderte und Senioren

- sehr leicht bedienbar und führerscheinfrei
- mit oder ohne Wetterverdeck
- grosse Reichweite
- Garantie: 1 Jahr
- unverbindliche Beratung oder Vorführung



Stefan Grüter 9240 Uzwil
Stump Elektrofahrzeuge 073 - 5182 02

Stadt Zürich

25 Jahre Mahlzeitendienst



Kurze Begegnung auf der Mahlzeitenverteilertour Foto ny

Wer hat sich nicht schon beim Gedanken ertappt, dass Kochen eigentlich ziemlich aufwendig ist, dass man auch mit «Café complet» über die Runden kommen könnte ... Wenn Milchkaffee und Brot tatsächlich zu Hauptnahrungsmitteln werden, weil Einkaufen und Kochen eine zu grosse Belastung darstellen, dann ist es höchste Zeit, sich nach einer ausgewogeneren Lösung umzuschauen. In der Stadt Zürich hat man dies bereits in den 60er Jahren erkannt. Abklärungen hatten ergeben, dass sich viele Personen im Rentenalter einseitig oder gar ungenügend ernährten. 1968 be-

schloss deshalb der Stadtrat, einen Mahlzeitendienst für Betagte einzurichten. So haben Seniorinnen und Senioren in Zürich seit 25 Jahren die Möglichkeit, fertig zubereitete Mahlzeiten nach Hause kommen zu lassen.

Der Mahlzeitendienst basiert auf einer gut funktionierenden Zusammenarbeit der Stadt Zürich mit der Pro Senectute Kanton Zürich. Hergestellt werden die Mahlzeiten in der Stadtküche; vor 25 Jahren waren es 9000 Menüs jährlich. Die Zahl der belieferten Haushalte stieg im Lauf der Jahre stetig an, im letzten Jahr wurden in Zürich 280 000 Mahlzeiten verteilt. Neben dem eigentlichen Mahlzeitendienst produziert die Stadtküche auch Fertigmahlzeiten, die in Stadtküchenlokalen, Cafeterien und Quartierläden auf Vorbestellung gekauft werden können. Die vakuumverpackten Essen sind im Kühlschrank einige Tage haltbar, vor dem Servieren müssen sie nur noch in heissem Wasser gewärmt werden. Zusammengestellt werden die Menüs von der städtischen Ernährungsberaterin. Die Auswahl ist attraktiv: neben der Vollkost gibt es die leichte Vollkost, Diabetikermenüs und fleischlose Menüs. Eine Mahlzeit kostet heute inklusive Lieferung 10 Franken.

Der Hauslieferdienst, der von der Pro Senectute besorgt wird, ist vor allem für Personen im AHV-Alter gedacht; es dürfen sich aber auch jüngere Menschen melden, falls sie wegen Krankheit oder Unfall auf eine Hauslieferung von Mahlzeiten angewiesen sind. Die Essen werden dreimal pro Woche von Verträgerinnen ins Haus gebracht und wenn möglich persönlich abgegeben. Gerade die sehr betagten Bezügerinnen und Bezüger freuen sich oft weit im voraus auf diese «Besuche». Die Verträgerinnen verstehen es nämlich, in der kurzen zur Verfügung stehenden Zeit einen Kontakt entstehen zu lassen,

der weit über das blosses Abgeben der farbigen Beutel hinausgeht. Sie sind nicht nur Ansprechpartnerinnen in Notsituationen, sondern nehmen immer wieder auch Anteil an dem, was im Herzen der Betagten vorgeht. Der Mahlzeitendienst ist eine sinnvolle Ergänzung zu anderen Spitexdiensten, nicht zuletzt kann so das Wohnen daheim verlängert werden.

Pro Senectute bietet auch in anderen Städten und Ortschaften Mahlzeitendienste an. In Zürich sind Informationen erhältlich über Tel. 01/422 42 55. Eva Nydegger

NFP 32

Mitglieder von Vereinen, Clubs und Organisationen – meldet Euch!

In diesem Jahr laufen verschiedene Projekte an, die vom schweizerischen Nationalfonds zur Förderung der wissenschaftlichen Forschung in seinem Schwerpunktprogramm «Alter» (NFP 32) unterstützt werden. Die Forschungsgruppe GEMR (Groupe d'étude des mouvements de retraités/ Forschungsgruppe «Altersbewegung») ist ein Projekt: Sie möchte verschiedene Aktivitäten von älteren Frauen und Männern in der Schweiz untersuchen. (So z. B. Gruppen, die gemeinsam ihre Freizeit gestalten; Selbsthilfe- und Nachbarschaftshilfegruppen; Seniorengruppen, die sich in verschiedenen Parteien oder Betrieben gebildet haben, und Gruppierungen, welche die Interessen von Senioren und Seniorinnen vertreten wollen.) In den letzten Jahren konnte man eindeutig ein Anwachsen von solchen Seniorenorganisationen feststellen. Weder ihre Vielfaltigkeit, ihre Organisationsstrukturen, noch ihre für die Allgemeinheit geleistete Arbeit ist bekannt.

Seniorenurlaub

Familie Weibel begrüsst Sie im neu renovierten Hotel Alpenblick. Heimelige Zimmer mit Balkon, Dusche/WC, Radio/TV und Minibar warten auf Sie. Diätgerichte sind für unsere Küche kein Problem. Lift und Arzt im Haus.

Unsere Leistungen:

- Begrüssungskaffee mit Kuchen
- 5mal Halbpension / Hunde gratis
- Ein Besuch inkl. Eintritt im Thermalbad Bad Ragaz am Donnerstag
- Jeden Nachmittag um 16.00 Uhr ein Kaffee mit Kuchen.



389.-

HOTEL RESTAURANT FERIENCLUB
ALPENBLICK

9658 WILDHAUS SWITZERLAND
Telefon 074 / 5 13 43

Hier möchte die Forschungsgruppe GEMR eine Lücke schliessen helfen. Als erstes wird ein gesamtschweizerisches Verzeichnis mit möglichst vielen Seniorenorganisationen (auch Vereine und Clubs) erstellt werden.

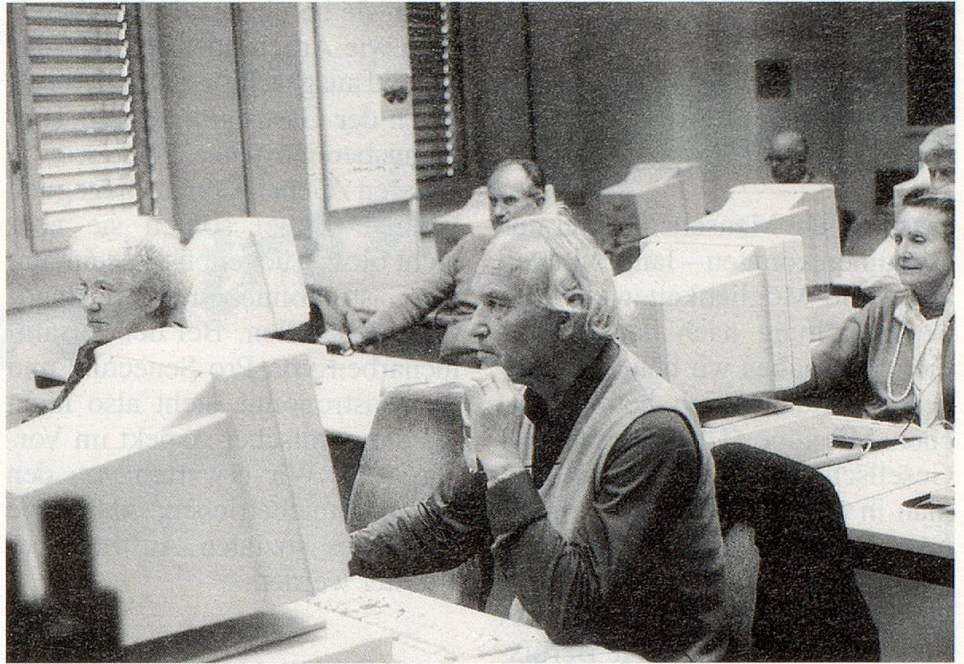
Wenn Sie Mitglied einer Seniorenorganisation sind, oder wenn Sie sonst Interesse an diesem Projekt haben, melden Sie sich bitte bei Frau Dominique Puenzieux, Zurlindenstr. 47, 8003 Zürich.

Neuer Filmkatalog

Kinozeit – Filme für Senioren

In vielen Seniorenzentren, Alterstreffpunkten, Altersheimen und anderen Orten, wo Veranstaltungen für Seniorinnen und Senioren stattfinden, werden Filme gezeigt. Das Filmangebot ist riesig, fast unüberschaubar, die Auswahl für die Verantwortlichen schwierig. Der Katalog «Kinozeit» soll die Auswahl an geeigneten Filmen erleichtern. Das vielfältige Titelangebot, das von Fachleuten zusammengestellt wurde, besteht aus einer Auswahl der in der Schweiz erhältlichen 16-mm-Filme, auch einige Videokassetten sind aufgeführt. Der zeitliche Rahmen der Filme bewegt sich zwischen 30 Minuten und zwei Stunden. Der Katalog richtet sich an alle, die Filme auswählen und einsetzen möchten, sei das zur Unterhaltung, zu Bildungszwecken oder als Gesprächsauslöser.

Der Katalog «Kinozeit» wird von Pro Senectute Schweiz herausgegeben und ist eine überarbeitete und ergänzte Neuauflage des 1988 erschienenen Kataloges «200 Filme für den Altersnachmittag». Er kostet Fr. 15.50 und kann bestellt werden bei: Pro Senectute Schweiz, Ressort AV-Medien, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 01/201 30 20, Fax 01/202 14 42.



Lernfreudige Senioren im Bann des Bildschirms

Foto ny

Informatik in Schaffhausen

Computer-Einführungskurs für Seniorinnen und Senioren

Viele Menschen, die sich nicht schon von jung auf mit dem Computer anfreunden konnten, lassen sich von den komplizierten englischen Fachausdrücken beeindruckt oder glauben gar, so ein Gerät nie begreifen zu können. Dass der Zugang zur Welt des Computers auch für Senioren und Seniorinnen zu finden ist, hat ein nachahmenswerter Kurs in Schaffhausen gezeigt. Das Ausbildungszentrum für Informatik hat diesen Kurs in Zusammenarbeit mit der Pro Senectute Schaffhausen im April zweimal voll ausgebucht durchführen können. Zuerst wurden die Grundkenntnisse der Computerbedienung theoretisch vermittelt, dann durfte das Wissen praktisch angewendet werden. In beiden Kursen waren sieben Männer und drei Frauen mit grossem Engagement am Werk. Viele haben Kinder oder

Grosskinder, die täglich mit Computern zu tun haben, und wählten den Kurs auch deshalb aus; von nun an können sie mitreden, wenn dieses Thema zur Sprache kommt. Sehr gerühmt wurde der Kursleiter, Herr Bruno Christen, der das PC-Wissen mit viel Einfühlungsvermögen und im richtigen Tempo vermittelt hat. Eine Kursteilnehmerin hat darauf hingewiesen, dass sie es sehr schätze, wenn in Seniorenangeboten an die Lernfähigkeit appelliert werde. Es sei schön, mal ein bisschen gefordert zu werden – das weit verbreitete Alterskonzept «immer nur nett sein miteinander» sei zu einseitig. Am Kurs war zu beobachten, dass das eine das andere nicht auszuschliessen braucht: Den langsameren Kursteilnehmern wurde von allen Seiten geholfen, die Atmosphäre war so, dass Unsicherheiten und Fehler ohne Hemmungen angesprochen und behoben werden konnten. Am Schluss des dritten Kurstages konnten alle Teilnehmenden einen schön gestalteten Brief ausdrucken und nach Hause nehmen. ny

Gastronomie

Senioren – willkommene Gäste

Was sich die Menschen früher nur erträumen konnten – langes Leben und viele Möglichkeiten der Lebensgestaltung nach der Pensionierung – haben wir heute weitgehend erreicht. Doch bereits tauchen Misstöne (Überalterung der Gesellschaft) auf. Vereinzelt hört man in den Medien sogar von einem Generationenkrieg und von Altersfeindlichkeit sprechen. Als dann eine Zeitung schrieb, dass Rentner Rücksicht auf die Berufstätigen nehmen und besser zu Randzeiten essen gehen sollten, taten sich Kreise der Gastronomie und Pro Senectute zusammen, um diesen den älteren Menschen ausgrenzenden Tendenzen entgegenzuwirken. An der Tagung «Gastfreundlichkeit ohne Altersgrenzen» versuchten Fachleute aus Alterswissenschaft, Ernährung und Tourismus, die Gastronomen für die Anliegen der älteren Menschen zu sensibilisieren.

Ältere Menschen haben, wie andere Generationen auch, das Bedürfnis, unter Menschen zu weilen.

Wenn sie bereits aus Lebensbereichen wie Arbeit oder Politik weitgehend ausgeschlossen sind, bietet ihnen der Gastronomie- und Tourismusbereich jenes Feld, wo sie anderen Generationen begegnen können. Dabei sollten sie aber nicht bloss Lückenbüsser sein, um die Gastronomiebetriebe in Randzeiten zu füllen. Bei der Zusammenarbeit von Pro Senectute und der Gastronomie steht also nicht ein ökonomischer Aspekt im Vordergrund. Wir erwarten von den Gastronomiebetrieben, dass sie sich ihres sozialen Auftrags bewusster werden.

Gastfreundlichkeit

In seinem Referat «Gastlichkeit als Wesen des Tourismus» fragt sich Professor Peter Keller, Chef des Dienstes für Tourismus BIGA, wieso Menschen ein so starkes Reisebedürfnis haben. Touristische Aktivitäten, vom Langlaufen bis zum Besichtigen von Museen, sind nämlich oft anstrengender als der Alltag. Hingegen kann jemand, der erholungsbedürftig ist und nicht verreisen kann, krank werden. Keller sieht letztlich die touristische Motivation in der seelischen Gesundheit. Die Suche nach dem Erlebnis steht im Vordergrund und bei den Senioren sicher auch die Begegnung und der Kontakt mit anderen Menschen.

Im weiteren wies Keller darauf hin, dass man im schweizerischen Tourismus die Gastlichkeit als Wesen des Tourismus vernachlässigt hat. Empfang, Betreuung und Verwöhnung der Gäste, wofür es im Französischen das treffende Wort «Accueil» gibt, sind jedoch gar nicht so einfach zu gestalten. Er fordert eine gastliche Unternehmenskultur. Dabei spielt die Echtheit der Gesinnung gegenüber dem älteren Menschen eine wichtige Rolle. Dies ist mehr als ein halb-erzwungenes Lächeln, hinter dem nur der kommerzielle Aspekt steht.

Gastfreundlichkeit heisst in diesem Zusammenhang, sich zu fragen: Welche speziellen Bedürfnisse haben die älteren Menschen, oder wie kann ich auf ihre spezifischen Anliegen eingehen.

Aspekte einer seniorengerechten Gastronomie

Cornelia Conrad, dipl. Ernährungsberaterin, Nestlé Produkte AG, lieferte in ihrem Beitrag «Moderne Ernährung im Alter – gutes Lebensgefühl» wichtige Hinweise für die Gestaltung der Menüs. Da die körperliche Aktivität im Alter eher abnimmt, sinkt der Energieumsatz, aber nicht die Nährstoffbedürfnisse. Als weitere Faktoren, welchen die Gastronomie vermehrt Beachtung schenken sollte, erwähnte sie Zahnschwierigkeiten, Sehstörungen, Zittern oder Händerverformungen.

Aber nicht nur das Essen muss stimmen, sondern auch die menschliche Begegnung. In verschiedenen Referaten wurde auf die Wichtigkeit der persönlichen Ansprache des Gastes, auf Aufmerksamkeit und Freundlichkeit hingewiesen. Ältere Menschen schätzen Betriebe, in denen eine gute Stimmung und nicht zu viel Hektik herrscht und wo sie sich sicher fühlen. Die Einstellung des Gastgebers gegenüber den älteren Menschen spielt eine wichtige Rolle. Letztlich soll er den Senioren gleich begegnen wie allen anderen Gästen, ihnen jedoch bei Bedarf gewisse Aufmerksamkeiten und Dienstleistungen entgegenbringen (z. B. Gepäcktransport oder Fragen nach besonderen Wünschen).

Da viele ältere Menschen allein leben, suchen sie in Restaurants neben der Bewirtung auch Gespräch und Geselligkeit. Gerade in städtischen Gastbetrieben sind sie darum oft nicht gern gesehen. In vielen Restaurants gilt z. B. ein Jassverbot auch nachmittags.

WIEDER AKTIV

Wenn gehen schwerfällt

Allwetter-Elektro-Mobile fährerscheinfrei



Zweisitzer Mit und ohne Verdeck Einsitzer
 Bitte ankreuzen und Prospekt anfordern.

Vertrieb und Service in der Schweiz.

Werner Hueske
Handelsagentur

Seestrasse 22, 8597 Landschlacht
Telefon 077 - 96 05 28

Beratungsstellen und

Aargau	
5001 Aarau	064/24 08 66
5400 Baden	056/21 11 22
5200 Brugg	056/41 06 54
5262 Frick	064/61 37 14
5600 Lenzburg	064/51 77 66
5630 Muri	057/44 35 77
5734 Reinach	064/71 09 04
4310 Rheinfelden	061/831 22 70
5610 Wohlen	057/22 75 12
4800 Zofingen	062/52 21 61
8437 Zurzach	056/49 13 30
5001 Aarau*	064/24 08 77
Appenzell-Ausserrhoden	
9410 Heiden	071/91 62 49
9042 Speicher	071/94 35 95
9100 Herisau*	071/51 25 17
Appenzell-Innerrhoden	
9050 Appenzell*	071/87 31 55
Basel-Landschaft	
4410 Liestal*	061/921 92 33
Basel-Stadt	
4010 Basel*	061/272 30 71
Bern	
3005 Bern	031/44 83 04
3005 Bern	031/43 21 71
3007 Bern	031/45 45 77
3008 Bern	031/25 22 77
3008 Bern	031/26 23 07
3012 Bern	031/24 36 64
3013 Bern	031/42 98 14
3014 Bern	031/42 15 30
2502 Biel	032/22 20 71
3400 Burgdorf	034/22 75 19
3415 Hasle-Rüegsau	034/61 50 60
3510 Konolfingen	031/791 22 85
4900 Langenthal	063/22 71 24
3550 Langnau i.E.	035/ 2 38 13
4242 Laufen	061/89 13 79
3177 Laupen	031/747 63 67
3250 Lyss	032/84 71 46
3860 Meiringen	036/71 32 52
3995 Spiegel	031/972 40 30
3700 Spiez	033/54 61 61
2710 Tavannes	032/91 21 20
3800 Unterseen	036/22 24 22
3006 Bern*	031/44 35 35
Fribourg	
1700 Fribourg*	037/22 41 53
Genf	
1211 Genève*	022/321 04 33
Glarus	
8750 Glarus*	058/321 40 32
Graubünden	
7000 Chur	081/22 44 24
7270 Davos-Platz	081/43 38 08
7551 Ftan	081/864 03 02

Geschäftsstellen

*Geschäftsstellen sind mit * bezeichnet.*

7130 Ilanz	081/925 43 26
7503 Samedan	082/ 6 34 62
7430 Thusis	081/81 43 17
7000 Chur*	081/22 75 83
Jura	
2800 Delémont*	066/22 30 68
Luzern	
6020 Emmenbrücke	041/55 84 66
6003 Luzern	041/23 05 28
6003 Luzern	041/23 73 43
6170 Schüpfheim	041/76 10 76
6210 Sursee	045/21 69 67
6130 Willisau	045/81 40 20
6130 Willisau	045/81 25 91
6002 Luzern*	041/23 03 25
Neuenburg	
2112 Fleurier	038/61 35 05
2400 Le Locle	039/31 47 76
2000 Neuchâtel	038/24 56 56
2300 La Chaux-de-Fonds*	039/23 20 20
Nidwalden	
6370 Stans	041/61 25 24
6370 Stans*	041/61 76 09
Obwalden	
6060 Sarnen*	041/66 57 00
St. Gallen	
9450 Altstätten	071/75 56 33
9470 Buchs	081/756 41 59
9202 Gossau	071/85 66 80
9400 Rorschach	071/41 17 87
9004 St. Gallen	071/22 77 63
9001 St. Gallen	071/23 40 11
8730 Uznach	055/72 11 23
8880 Walenstadt	085/ 3 58 68
9630 Wattwil	074/ 7 52 62
9500 Wil	073/23 85 85
9004 St. Gallen*	071/22 56 01
Schaffhausen	
8201 Schaffhausen	053/24 80 77
8201 Schaffhausen*	053/24 80 66
Schwyz	
Kreis Einsiedeln	055/63 65 55
Kreis Goldau	043/22 00 48
Kreis March	055/63 65 56
Kreis Schwyz	043/21 39 77
6430 Schwyz*	043/21 48 76
Solothurn	
4710 Balsthal	062/71 16 61
4226 Breitenbach	061/80 12 75
2540 Grenchen	065/52 49 02
4600 Olten	062/26 64 44/45

4500 Solothurn	065/22 32 42
4501 Solothurn*	065/22 97 80
Tessin	
6500 Bellinzona	092/25 92 92
6710 Biasca	092/72 42 12
6600 Locarno	093/31 31 31
6850 Mendrisio	091/46 36 36
6535 Roveredo	092/82 37 37
6900 Lugano*	091/23 81 81
Thurgau	
8500 Frauenfeld	054/21 58 01
8280 Kreuzlingen	072/72 77 78
8570 Weinfelden*	072/22 51 20
Uri	
6460 Altdorf*	044/ 2 42 12
Waadt	
1110 Morges	021/801 63 63
1800 Vevey	021/921 44 84
1400 Yverdon	024/23 63 26
1000 Lausanne*	021/36 17 21
Wallis	
3900 Brig	028/23 90 23
3945 Gampel	028/42 24 48
3953 Leuk	027/63 12 67
1920 Martigny	026/22 25 53
1934 Montagnier	026/36 20 78
1870 Monthey	025/71 59 39
1907 Saxon	026/44 26 73
3960 Sierre	027/55 26 28
1950 Sion	027/22 07 41
1890 St-Maurice	025/65 23 33
3930 Visp	028/46 13 14
1950 Sion*	027/22 07 41
Zug	
Baar/Cham/Hünenberg/Steinhausen	042/22 46 24
Menzingen/Neuheim/Ober-/Unterägeri	042/21 70 33
Zug/Oberwil/Risch-Rotkreuz/Walchwil	042/22 46 23
6300 Zug*	042/21 43 66
Zürich	
Affoltern a.A./Dietikon	01/761 37 63
Bülach/Dielsdorf	01/860 55 60
Hinwil	01/930 16 16
Pfäffikon	01/930 29 70
Uster	01/942 07 01
Andelfingen/Winterthur	052/212 05 06
Horgen/Meilen	01/923 23 33
Zürich-Stadt (Kr. 1, 6, 7, 8, 11, 12)	01/422 51 91
Zürich-Stadt (Kr. 2, 3, 4, 5, 9,10)	01/241 09 31
Zürich*	01/422 42 55
Schweiz	
Zentralsekretariat	01/201 30 20
Secrétariat romand	021/923 50 22

Die Gastronomen erhielten eine ganze Reihe von Tips, wie sie ihre Betriebe gestalten können, um den speziellen Lebenslagen der Senioren gerecht zu werden. Da bei Dunkelheit das Auge eines Seniors achtmal mehr Licht braucht als das eines 20jährigen, gehören gutausgeleuchtete Gänge, Treppen, Toiletten, Speiseräume usw. zu einer guten Ausstattung der Gastronomiebetriebe. Mit grossen Beschriftungen überall im Betrieb und insbesondere auch auf der Speisekarte, kann man vielen Menschen einen Dienst erweisen. Da Stürze im Alter oft gravierende Folgen haben, sollten potentielle Gefahrenherde wie Schwellen, glatte Böden, schlechte Beleuchtung, lose Teppiche usw. behoben werden. Es wurde auch darauf hingewiesen, wie die Innenausstattung den Bedürfnissen der Senioren angepasst werden kann. Einige Beispiele:

- keine zu niederen Betten und Sessel in Hotelzimmern
- keine spitzen Kanten an Tischen
- keine schwer zu öffnende Türen
- einfache Bedienung oder persönliche Erläuterung bei neuen Apparaturen
- Haltegriffe bei Treppen und in Badezimmern
- ruhige Ecken in Restaurants
- Nichtraucher-Ecken in Restaurants

Die Tagung stand unter dem Gedanken «ohne Altersgrenzen». Was war damit gemeint? Das Alter stellt eine Spannbreite zwischen 65 und 100 Jahren dar. **Den Senioren** gibt es eigentlich gar nicht. Diese ältere Generation stellt eine Vielfalt von menschlichen Entwicklungen dar. Innerhalb der Senioren gibt es Personen, die genau so gesund, stark, erlebnisfreudig usw. sind, wie in allen andern Generationen. Aber auch körperlich Schwächere, Menschen mit Seh- oder Hörbehinderungen kann es in allen Lebensaltern geben. Folglich ist eine Gastronomie ohne Alters-

grenzen für jung und alt gut. Dies bedeutet, jeden Gast als Individuum anzusprechen, auf seine jeweilige Lebenslage und seine Bedürfnisse als Gastgeber einzugehen.

Dr. Urs Kalbermatten,

Pro Senectute Schweiz

Neues Lehrmittel: Älter werden – Alte Menschen



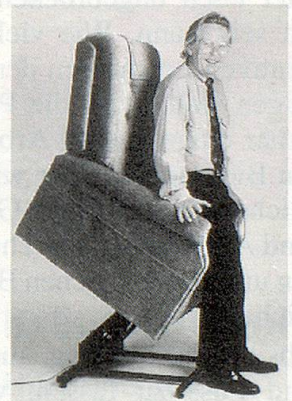
Im «Europäischen Jahr der älteren Menschen und der Solidargemeinschaft der Generationen» erscheinen vier Unterrichtshilfen zum Thema «Älter werden – Alte Menschen». Eine von Pro Senectute beauftragte Arbeitsgruppe hat eine Fülle von Unterrichtsmaterialien zum Thema Alter praxisorientiert und zeitgemäss erarbeitet. Kinder und Jugendliche können spielerisch lernen, sich mit alten Menschen und dem Prozess des Älterwerdens auseinanderzusetzen. Das Thema Alter wurde der jeweiligen Schulstufe entsprechend aufgearbeitet und thematisch gegliedert. Im Kindergartenheft wird zum Beispiel beschrieben, wie Grosseltern in den Unterricht einbezogen und welche Märchen- und Bilderbücher eingesetzt werden können. Für die Primarschule wird dargestellt, wie das Thema sinnlich-emotional angegangen und

spielerisch umgesetzt werden kann. Auf der Oberstufe werden in einer Lehreinheit demografische Entwicklungen aufgezeigt und die Altersvorsorge verständlich erklärt. Das Lehrmittel zeichnet sich durch eine originelle grafische Gestaltung aus und eignet sich für alle, die an Kinder- und Jugendarbeit interessiert sind.

Die Unterrichtshefte «Älter werden – Alte Menschen» können beim Lehrmittelverlag des Kantons Zürich, Postfach, 8045 Zürich, Telefon 01/462 98 15, oder in der Buchhandlung bezogen werden.

Kindergartenheft: 76 S., Fr. 31.30;
Primarschule: 124 S., Fr. 36.30;
Oberstufe: 99 S., Fr. 33.80;
Berufsschule: 70 S., Fr. 31.30.

Liftsessel



Ohne Hilfe aufstehen mit dem komfortablen Liftsessel.

Diverse Modelle lieferbar.

Verlangen Sie Unterlagen bei:

HERMAP

Hermap AG
Neuhaltenstrasse 1
6030 Ebikon
Telefon 041/33 58 66

ZL

Stiftung Kreatives Alter

Verlängerung Einsendeschluss des Preisausschreibens

Die Ende 1990 gegründete Stiftung Kreatives Alter hat im September 1992 zum zweiten Mal eine Preissumme in der Höhe von Fr. 100 000.– für literarische, wissenschaftliche und künstlerische Leistungen für alle nicht berufstätigen Senioren über 60 Jahre ausgeschrieben. Der Einsendeschluss des Preisausschreibens wurde aufgrund des grossen Interesses neu vom 30. April 1993 auf den 31. Juli 1993 verlängert.

Bis Ende April sind bei der Stiftung Kreatives Alter bereits etwa 350 Arbeiten eingereicht worden. Die hohe Beteiligung am zweiten Preisausschreiben ist nach Ansicht des Stiftungsratspräsidenten Hans Vontobel ein Beweis dafür, dass die kreative Schaffenskraft auch im Alter noch ungebrochen vorhanden sein kann. Wie vielfältig die kreativen Leistungen der über 60jährigen sind, zeigt die Palette der bisher eingesandten Arbeiten, die von Biographien über wissenschaftliche Werke bis zur Gestaltung und Aufführung von Theaterstücken und musikalischen Beiträgen reichen.

Die Absicht der Stiftung, auch im Ausland Fuss zu fassen, wurde durch einen ersten Schritt in die

Wege geleitet. Am 22. April 1993 stellten Hans Vontobel und die Geschäftsführerin Franca Pedraccini die Ziele der Stiftung in Salzburg/Österreich, vor. Weitere Präsentationen im benachbarten Ausland sollen folgen.

Teilnahmeformulare können schriftlich bei der Stiftung Kreatives Alter, Postfach 4139, 8022 Zürich, verlangt werden.

Pro Senectute Kt. Bern

Neuer Geschäftsleiter



Der Kantonalvorstand von Pro Senectute Kanton Bern hat Marcel Schenk aus Steffisburg zum neuen Geschäftsleiter gewählt. Er trat sein Amt am 1. Juni 1993 an.

Marcel Schenk war bisher Stellenleiter/Sozialarbeiter der Pro-Senectute-Beratungsstelle in Spiez, die für die Amtsbezirke Thun, Frutigen, Saanen, Ober- und Niderrimental zuständig ist. Während seiner Tätigkeit in den letzten acht

Jahren fanden viele betagte Menschen und deren Angehörige bei ihm Rat und Hilfe.

Er gründete unter anderem auch das Senioretheater Thun und war Initiator des ersten Schweizerischen Senioretheater-Festivals, das letzten September in Baden stattfand.

1. Oktober 1993

Alterssession im Bundeshaus

Am 1. Oktober 1993, dem offiziellen Tag des älteren Menschen in Europa, findet im Nationalratssaal in Bern eine Alterssession statt.

An dieser Alterssession, zu der etwa 240 Seniorinnen und Senioren eingeladen werden sollen, will man die Stellung des älteren Menschen in unserer Gesellschaft diskutieren und die Problematik der Lebensphase nach der Pensionierung einer breiten Öffentlichkeit bewusst machen. Dadurch möchte man einem sich anbahnenden Generationenkonflikt vorbeugen und dem Generationendialog neue Wege öffnen. Es sollen die Rechte der älteren Generation, aber auch deren Pflichten und die Idee einer Gesellschaft «ohne Altersgrenzen» diskutiert werden (verantwortlich: Vasos, Vereinigung aktiver Senioren- und Selbsthilfeorganisationen der Schweiz).

Als zweites Thema sollen die Standpunkte von Seniorenorganisationen und -Gruppierungen gegenüber den Sozialversicherungen, den Krankenkassen und dem Problem der Frühpensionierung eingebracht werden (verantwortlich: Fédération Suisse des Retraités, Pré-Retraités et Rentiers AI).

Als drittes Thema ist die Verabschiedung einer Seniorecharta geplant, einer Grundsatzklärung für die künftige Alterspolitik in der Schweiz (verantwortlich: Schweizerischer Rentnerverband).


Koordination und Informationen:
Dr. Urs Kalbermatten,
Pro Senectute Schweiz,
Sekretariat Vasos,
Lavaterstrasse 60,
Postfach, 8027 Zürich,
Telefon 01/201 30 20

fenster service ag
dörig
St. Gallen

▶ Fenster
 ▶ Fensterläden
 ▶ Haustüren
 ▶ Renovation
 ▶ Fensterschau

9000 St. Gallen
Rorschacherstr. 183
071-25 42 23


Sonderkonditionen für Pensionierte!



**alter
+ sport**

**sunnig
bliibe**

wandere



Kurse und Tagungen

Pro Senectute Schweiz

- «Kursleitung nach Gordon» (Kartause Ittingen TG, 25. – 27.8.)
- «Personalwesen als Aufgabe von Vorgesetzten» (Propstei Wislikofen, 14./15.9.)
- «Erhaltung kommunikativer Fähigkeiten im Alter» (Romero-Haus, Luzern, 2./3. 11.)

Kurskosten pro Tag: Fr. 140.– exklusive Kosten für Übernachtung und Essen.

Pro Senectute Schweiz, Personal + Bildung, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich, 01/201 30 20.

Staffelnhof

«Suche nach Sinn» (Reussbühl, 22./23.9)

Seminar für Pflege- und Sozialberufe, Pflegebedürftige und ihre Angehörigen

Pflege- und Alterswohnheim Staffelnhof, 6015 Reussbühl, Telefon 041/58 30 30

VCI-Fortbildung

- «Einführung in die Betagtenarbeit» (Luzern, 3.9, 27./28.9, 18./19.10., 4./5.11., 15.11.) Der Kurs richtet sich an Personen, die in die Betagtenarbeit im Privat- und Spitexbereich ein- oder umsteigen wollen.
- «Rechtsfragen im Alters- und Pflegeheim» (Luzern, 17.6.)

VCI-Fortbildung, Zähringerstrasse 19, 6000 Luzern 7, Telefon 041/22 64 65

Höhere Fachschule für Sozialpädagogik Luzern

«Märchen: Trauern – Helfen – Neubeginnen» (Teufen, 6. – 9. 9.) Für erzieherisch und sozial tätige Personen

Höhere Fachschule für Sozialpädagogik Luzern, Abt. Fort- und Weiterbildung, Zähringerstr. 19, Postfach, 6000 Luzern 7, Telefon 041/22 64 65

Verein für Schweizerisches Heimwesen VSA

«Alzheimerkranke und unsere Heime – Der weglaufgefährdete alte Mensch» (Dulliken bei Olten, 16.9.)

VSA-Kurssekretariat, Seegartenstrasse 2, 8008 Zürich, Telefon 01/383 47 07

Audiovisuelle Medien

Tonbandkassette «Memo-Treff 1992»

Auch in diesem Jahr gibt Pro Senectute zusammen mit Radio DRS die besten Beiträge des «Memo-Treff» von Katja Früh auf Kassette heraus. Die Kurzhörspiele bieten in einem guten Sinn Lebenshilfe. Die Autorin lässt ihre Figuren Problemsituationen durchspielen und einen Weg suchen, damit umzugehen. So regt sie Hörerinnen und Hörer an, Lösungsmöglichkeiten auch für ihre eigenen Probleme zu finden. Sie eignen sich auch – schon ihrer Kürze wegen – sehr gut für die Erwachsenenbildung. Es spielen immer dieselben Personen: Karl und Emmy, ein Ehepaar, das in einer Alterssiedlung lebt – Ursula, eine alleinstehende Frau – und Otto, seit kurzem verwitwet (die Darsteller/innen sind: Inigo Gallo, Valerie Steinmann, Lore Reutemann und Ettore Cella). Der Inhalt der Kassette: Mut zu Neuem – Warum nicht die Hoch-

zeitsreise nachholen? – Computer und Co.: für Alte nur ein Labyrinth? – Rollentausch – Besitzansprüche – Vom Mut sich einzumischen – Ich brauche nichts mehr ... – Sexualität im Alter – Depressionen – Essen im Alter – Verluste – Alterswohngemeinschaften: Traum oder Alptraum? – Generationenkonflikt – Loslassen – Der falsche Ton. *er*

Die Kassette ist für Fr. 25.– erhältlich bei: Film Institut, Erlachstrasse 21, 3000 Bern 9, Tel. 031/23 08 31 oder Pro Senectute Schweiz, Ressort AV-Medien, Postfach, 8027 Zürich, Telefon 01/201 30 20, Fax 01/202 14 42.



Zirkulan®

mit oder ohne Zucker

Kräuterheilmittel

Hilft und stärkt bei nervösen Herz- und Kreislaufbeschwerden, Schwindel, Herzklopfen

Zur Beruhigung des nervösen Herzens

Flüssig und in Dragées

In Apotheken und Drogerien

Adroka, Allschwil