

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 89 (2011)  
**Heft:** 10

**Artikel:** Tag des Alters : für wen nehmen Sie sich gerne Zeit?  
**Autor:** Nanzig, Katja  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725702>

### **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:** 17.03.2025

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

# Tag des Alters

# Für wen nehmen Sie sich

Am 1. Oktober ist «Tag des Alters». Pro Senectute und ihre Partner Swisscom und Coop engagieren sich gemeinsam unter dem Motto «Zeit – Begegnung – Engagement» für ältere Menschen und setzen sich für soziale Kontakte und Austausch ein. Dieses Jahr dreht sich bei Pro Senectute alles ums Thema «Zeit»: Zeit haben, sich Zeit nehmen, Zeit für andere geben.

Das Jahr 2011 ist das Europäische Jahr der Freiwilligentätigkeit. Für eine Organisation wie Pro Senectute, die täglich auf die Unterstützung von mehr als 10 000 freiwillig Engagierten zählen darf, ist das die Gelegenheit, um auf die Wichtigkeit freiwilligen Engagements aufmerksam zu machen.

Wer sich freiwillig oder ehrenamtlich engagiert, gibt einen Teil seiner freien Zeit für andere. Das ist in einer leistungsorientierten Gesellschaft wie der heutigen keine Selbstverständlichkeit. Zeit ist ein rares Gut. Die rund eine Million Arbeitsstunden pro Jahr, die freiwillig für die Dienstleistungen und Angebote von Pro Senectute geleistet wird, ist umso bemerkenswerter.

Dazu Toni Frisch, Stiftungsratspräsident von Pro Senectute Schweiz: «Die Tätigkeit der Frauen und Männer, die sich freiwillig für Pro Senectute engagieren, ist eine oft unentbehrliche Hilfe und ein Lichtblick in einem manchmal beschwerlichen Alltag älterer Menschen. Dafür verdienen die Freiwilligen den Dank und die Anerkennung unserer Organisation.»

Pro Senectute – die grösste Fach- und Dienstleistungsorganisation der Schweiz für die Anliegen älterer Menschen – nutzt den «Tag des Alters», um auf die Wichtigkeit dieses freiwilligen Engagements aufmerksam zu machen, und fragt: «Für wen nehmen Sie sich gerne Zeit?» Die Organisation ist neugierig: Auf

welche Weise geben die Menschen in der Schweiz – und somit natürlich auch die Zeilupe-Leserinnen und -Leser – etwas von ihrer Zeit? Sind Sie gerne mit Freunden zusammen? Nehmen Sie sich oft und gerne Zeit für die Nachbarn und für die Familie?

Und wo überall leisten Sie Ihre kleinen und grossen sozialen Einsätze? Oft ohne zu merken, dass es solche sind! Hüten Sie Ihre Enkel, kochen Sie in einem Ferienlager, oder engagieren Sie sich in einem Verein oder einer Organisation? Eine Gesellschaft funktioniert nur, weil sich Hunderttausende Menschen frei-

willig für eine ihnen wichtige Sache engagieren. Tragen Sie Ihr Mosaiksteinchen zu dieser Umfrage bei, und sagen Sie im Blog auf [www.ich-nehme-mir-zeit.ch](http://www.ich-nehme-mir-zeit.ch), für wen Sie sich Zeit nehmen.

Der 1. Oktober ist seit 1990 der von der Uno ausgerufenen Internationale Tag der älteren Menschen. Pro Senectute und ihre Partner Coop und Swisscom übernehmen soziale Verantwortung und setzen sich für soziale Kontakte und Austausch ein. Gemeinsam laden sie am «Tag des Alters» dazu ein, innezuhalten und sich Zeit zu nehmen. Pro Senectute ist in 20 ausgewählten Coop-Restaurants präsent und

**PRO SENECTUTE**

ENGAGIERT FREIWILLIG  
Europäisches Freiwilligenjahr 2011

**FÜR WEN NEHMEN SIE SICH GERNE ZEIT?**  
**Am 1.10. ist Tag des Alters.**  
**[www.ich-nehme-mir-zeit.ch](http://www.ich-nehme-mir-zeit.ch)**

Unterstützt durch **swisscom** **coop**

# gerne Zeit?

lädt Jung und Alt zu Gratis-Kaffee und -Gipfeli am Morgen respektive Gratis-Kaffee und -Schwarzwäldertorte am Nachmittag ein. Damit nicht genug: In allen 150 Coop-Restaurants in der Schweiz kann man an diesem Tag ein feines Mittagmenü mit Rindsschmorbraten, Kartoffelstock und Rüeblli zum Spezialpreis von nur fünf Franken geniessen. Wenn das kein Angebot ist, für das es sich lohnt, sich Zeit zu nehmen!

In 18 Swisscom-Shops in der ganzen Schweiz ist der «Tag des Alters» ebenfalls ein Thema. Dort wird auf diesen Tag aufmerksam gemacht, die Kundinnen und Kunden bekommen ein kleines Geschenkli, und auch Swisscom fragt: «Für wen nehmen Sie sich gerne Zeit?»

Reisen Sie am «Tag des Alters» mit dem Zug Richtung Bern, Zürich oder Neuenburg? Dann halten Sie an den jeweiligen Bahnhöfen die Augen offen, denn dort begegnen Sie Pro Senectute ebenfalls. Mit «Zeit-Punkten» – das sind grosse, grüne, runde Punkte – tritt die Organisation mit den Passantinnen und Passanten in den Dialog und macht so ebenfalls auf den «Tag des Alters» und die Dienstleistungen und Angebote von Pro Senectute aufmerksam.

Detaillierte Informationen zu den Aktivitäten zum «Tag des Alters» sowie zu den Aktionen in Coop-Restaurants und in Swisscom-Shops und alle Standorte erhalten Sie auf [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch) oder bei Pro Senectute Schweiz über Telefon 044 283 89 89. Katja Nanzig

## Jetzt sind Sie gefragt

Machen auch Sie mit! Schenken Sie Pro Senectute gleich heute ein paar Minuten Zeit für einen Eintrag auf [www.ich-nehme-mir-zeit.ch](http://www.ich-nehme-mir-zeit.ch) – und besuchen Sie uns am «Tag des Alters» in einem Coop-Restaurant, in einem Swisscom-Shop oder auf einem «Zeit-Punkt». Das ist bestimmt gut investierte Zeit – wir freuen uns auf Sie und nehmen uns sehr gerne Zeit für Sie!

## Haarausfall ... Kraftlose Haare ... Brüchige Nägel ...



... können durch Biotinmangel auftreten.

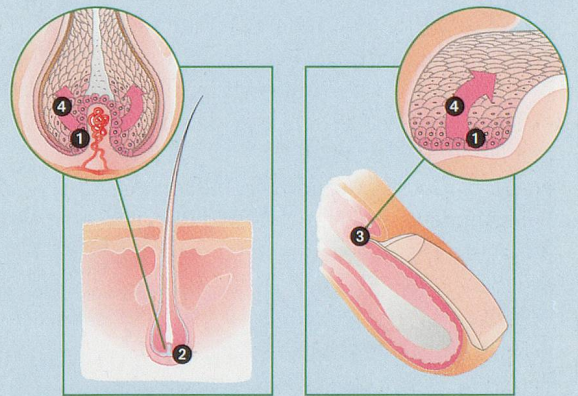
### Biotin-Biomed® forte hilft, diesen Mangelzustand zu beheben.

#### Die Entstehung gesunder Haare und Nägel

Spezialisierte Hautzellen (Epidermiszellen) ① in der Haar- ② und Nagelmatrix ③ vermehren sich durch Zellteilung und schieben sich so langsam nach oben ④. Dabei reifen sie und bilden das faserige Eiweiss Keratin, den Hauptbestandteil der Haare und Nägel. Keratin verleiht Haaren und Nägeln ihre Festigkeit.

#### So wirkt Biotin

Biotin wirkt auf die Vermehrung der Haar- ② und Nagelmatrixzellen ③, unterstützt die Bildung von Keratin und verbessert die Keratinstruktur.



#### 1 x täglich Biotin

- > vermindert den Haarausfall
- > verbessert die Haar- und Nagelqualität
- > erhöht die Haar- und Nageldicke



Erhältlich in  
Apotheken und  
Drogerien.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

**BioMed**