AVIVO

INFORMATION

JULI / AUGUST 2017

Vereinigung zur Verteidigung der RentnerInnen

UNSER VORSTAND:

Präsidium:

Marco Medici
Klusstrasse 28, 8032 Zürich Tel. 044 381 42 02
medici@swissonline.ch Tel. 079 636 95 32

Vize-Präsident / Sozialdienst:

Hanspeter Huber
Üetlibergstrasse 22, 8045 Zürich Tel. 044 462 37 03
ABC-Dienst Tel. 044 242 48 12
ao.buero.huber@hispeed.ch

Kassier:

Markus Vellan
c/o AVIVO-Sekretariat, 8004 Zürich Tel. 075 418 04 03

Aktuarin:

Meta Eschler
Postfach 228, 8037 Zürich Tel. 044 272 49 74

Beisitzer Vorstand / Programmkommission:

Heinz Jacobi
Altstetterstrasse 106, 8048 Zürich Tel. 044 432 93 14
Rolf Schneider
Grossweid 130, 8607 Aathal-Seegräben Tel. 044 932 33 36
Susanna Johannsen
Probusweg 51, 8057 Zürich Tel. 044 784 46 70
Salvatore di Concilio
Sihlfeldstrasse 30, 8003 Zürich Tel. 044 451 56 31
Jean Aicher (Programmkommission)
Seebahnstrasse 185, 8004 Zürich Tel. 044 241 87 92

Mitgliederbetreuung:

Antonietta Tomamichel (Geburtstagskarten)
Werdhölzlistrasse 6, 8048 Zürich Tel. 044 431 28 31
Erika Miller (Geburtagsbesuche)
Beckhammer 37, 8057 Zürich Tel. 044 362 39 59

Liebe AVIVO-Frauen und -Männer

All jenen, die an unserer Umfrage teilgenommen haben, danke ich ganz herzlich. Die Teilnahme war nicht berauschend, lediglich 8% der angeschriebenen Mitglieder haben auf die Umfrage geantwortet. Bedenkt man aber, dass viele unserer Mitglieder gegen 90 gehen und kaum mehr in der Lage sind, eine Umfrage auszufüllen, ist dieses Ergebnis gar nicht so schlecht. Und nun die Resultate:

Auf die Frage wo man etwas über die Existenz der AVIVO erfahren habe, antworteten 15% aus der Presse, 70% wurden von Freunden darauf aufmerksam gemacht und 15% kamen über Veranstaltungen zu uns.

65% der Antwortenden sind seit weniger als 10 Jahren mit dabei, 25% sind zwischen 10 und 20 Jahren bei uns und 10% seit über 20 Jahren. Diese letzte Zahl dürfte in Wirklichkeit deutlich höher liegen, sind es doch vor allem unsere betagten Mitglieder, die zwar schon lange dabei sind, die aber nicht geantwortet haben.

Auf die Frage, was interessiere, waren mehrfach Antworten möglich. Das Total ergibt demnach über 100%, kreuzten 85% kulturelle Aktivitäten an, 65% politische Veranstaltungen, 20% wünschen Carfahrten und 60% möchten wandern.

Bei der Alterszusammensetzung ergab sich folgendes Bild: 40% waren über 65 Jahre alt, aber unter 75, 15% waren über 75 Jahre, aber unter 80 und 40% sind über 80 Jahre alt. 5% verschwiegen schamhaft ihr Alter.

Bei der Frage nach dem Mithelfen haben immerhin 40% der Teilnehmenden sich bereit erklärt, beim Versand unseres Infos mitzuhelfen. Ich werde gerne darauf zurückkommen. 20% würden bei Veranstaltungen mittun und 15% können sich eine Mitarbeit im Vorstand vorstellen. Eine Person möchte in Zukunft mithelfen, unsere über 90-jährigen jährlich zu besuchen.

Wir konnten folgende Anregungen notieren: Zusammenarbeit mit den Senioren der UNIA (was es früher bereits einmal gab), Unterstützung der Vollgeldinitiative, Organisieren eines Filmclubs, mehr Wanderungen, aber nicht am Mittwoch. Dies scheint ein unbeliebter Wochentag für AVIVO-Aktivitäten zu sein. Und schliesslich das Organisieren eines monatlichen Stammtisches an einem Ort mit guten Pralinen und gutem Kuchen, der behindertengerecht gebaut sein soll.

Der Vorstand wird sich mit diesen Resultaten auseinandersetzen und dankt noch einmal allen, die mitgearbeitet haben.

Marco Medici

VHS ZH.CH

LERNEN FÜRS LEBEN
SOMMERSEMESTER 2017

WISSEN VERSCHÖNERT DAS LEBEN

Klüger werden? Gesünder leben? Die Welt verstehen und gestalten? Das alles lernen Sie an der Volkshochschule Zürich. Seit fast 100 Jahren bietet sie Allgemeinbildung mit universitärem Anspruch, Fremdsprachen, Gestaltung und Bewegung. Jedes Semester sind es rund 300 Kurse. Die Volkshochschule pflegt das humanistische Bildungsideal und baut auf Neugier und Lernmotivation. Die VHS Zürich ist unabhängig und finanziert sich selbst.

RINGVORLESUNGEN

- Auf Wallfahrt
- Burgen im Mittelalter
- Das Richtige im Falschen
- Die Stimme des Jazz

STUDIENREISEN BIS OKTOBER 2018

- Lassalle-Herbstfasten
- Burgenland Schweiz
- Paris, Hauptstadt des 19. Jh.
- Richard Serra und Qatar – Kunst und Wüste
- St. Petersburg
- Kroatien, Bosnien und Herzegowina
- Iran

Programm, Beratung, Anmeldung ■ 044 205 84 84 ■ www.vhszh.ch ■ info@vhszh.ch

RÜCKBLICKE

ZUM 1. MAI

Der 1. Mai hat für die AVIVO traditioneller Weise eine grosse Bedeutung. Wir waren schon am Samstag, 29. April, bei der Vorfeier für die älteren Menschen mit dabei. Der Hauptredner legte eine detaillierte Darstellung der Abstimmungsvorlagen über die Privatisierung des Kantonsspitals Winterthur und der Integrierten Psychiatrie Winterthur vor. Sein Einsatz hat sich ja unterdessen gelohnt, beide Privatisierungsvorlagen wurden von den Stimmbürgerinnen und Stimmbürgern abgelehnt. Ich selbst habe über die Rentenreform 2020 berichtet und aufgerufen, das Referendum zu unterzeichnen.

Am Sonntag, 30. April, herrschte ein herrliches Wetter. Auf dem Festareal drängten sich die Menschenmassen. Leider hatte die AVIVO für den Sonntag keinen Informationsstand vorgesehen, wohl aber für den 1. Mai selbst. Schon am Morgen war es trüb und nass. Auf dem Sechseläuteplatz hörten sich rund 10’000 Personen die Reden an. Zuerst sprach Pierre-Yves Maillard, Gesundheitsminister des Kantons Waadt. Er rühmte seine Sozialpolitik.

Auf Einladung des 1. Mai-Komitees sprach Mithat Sancar, Professor für öffentliches Recht in der Türkei, über die Situation in seinem Lande nach dem unsäglichen Referendum.

Nach der Schlusskundgebung eröffnete die AVIVO ihren Informationsstand auf dem Festareal beim Zeughaus. Wir verkauften, einer alten Tradition folgend, rote Nelken und sammelten Unterschriften für das Referendum. Es wurden viele, gute Gespräche geführt und Infomaterial der AVIVO abgegeben. Leider alles bei immer stärker werdendem Regen!

Marco Medici

Gemeinsamer Besuch des Circus Knie mit AVIVO Zürich

DANKE AN DIE FAMILIE KNIE

Für Donnerstag, 11. Mai 2017, hatte die AVIVO Zürich auch dieses Jahr im Rahmen der Gratisvorstellung des Zirkus Knie für handicapierte und betagte Personen wieder Gratisbillette erhalten.

Die Besucher dieser Sondervorstellung hatten einen unterhaltsamen und grossartigen Nachmittag. Es gab wieder viel zu sehen, zu staunen und zu lachen. Das mitgehende Publikum verlieh diesem Nachmittag eine ganz spezielle Atmosphäre.

!! Wooow !!

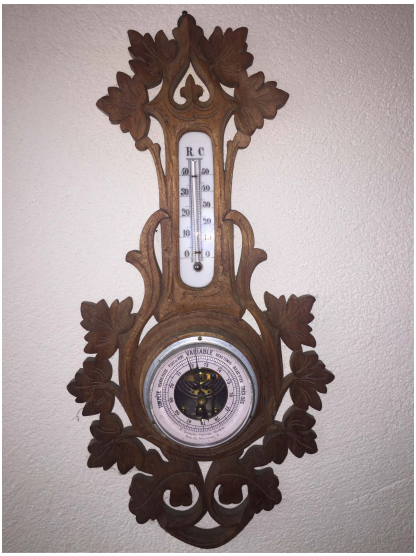
Einige Stimmen unserer Mitglieder:

- *Seit mehreren Jahren nütze ich diese Gratisbillette des Zirkus Knie an AVIVO und bin immer überwältigt von der tollen Atmosphäre.*
- *Mir haben dieses Jahr am besten diese frechen Ziegen gefallen.*
- *Dieses Gemisch von Artistik, Komik, Musik und dem speziellen Geruch sind dem Fernsehen einfach überlegen.*

Wir danken der Familie Knie und allen Artisten für diesen wunderbaren Nachmittag. und freuen uns jetzt schon auf den nächsten Zirkusbesuch.

Hans-Peter Huber

AUSSTELLUNG ÜBER DAS WETTER IM LANDESMUSEUM



Wusstest du, dass die Tannzapfen das Wetter vorhersagen? Wenn sich ihre Schuppen öffnen, wird es schön, wenn sie sich schliessen, wird das Wetter schlecht. Wusstest du, dass ober- und unterhalb der Nebelgrenze ein Temperaturunterschied von 15 °C sein kann?

Wusstest du, dass die grösste je gemessene Schneehöhe in der Schweiz 8 Meter betrug? Auf dem Säntis im April 1999.

Dies alles und noch viel mehr erfuhren wir an der Ausstellung «Das Wetter. Sonne, Blitz und Wolkenbruch» im Landesmuseum. Wir waren ein kleines Grüppchen, das trotz des wunderbaren Sommerwetters am 17. Mai an der Führung der AVIVO teilnahm, die von der Kunsthistorikerin und Archäologin Karin Temperli geleitet wurde. Obschon Laie, was die Meteorologie betrifft, brachte sie uns diese Wissenschaft in sachkundiger Weise näher. Wir erfuhren etwas über die verschiedenen Wolken, darüber, wie ein Gewitter entsteht, was es mit dem Föhn auf sich hat. Und wir konnten alte Messinstrumente bestaunen, die uns zeigen, wie ungemein erfinderisch der Mensch sein kann.

Rolf Schneider

SPARGELESSEN IN FLAACH

Die alljährliche Tradition ist begründet. Nach einer Fahrt mit Zug und Bus erreichten wir Flaach. Im Postauto war die gewerkschaftliche Werbung gegen die Privatisierung des Spitals Winterthur und jene bei der IPW gut sichtbar. Nun erwartet uns ein 35minütiger Fussmarsch durch landwirtschaftlich genutzte Zonen, wobei wir uns nicht einig waren, welche Nutzpflanzen wohl angebaut werden. Allerdings die Spargelfelder zu erkennen, war auch für uns einfach und naheliegend.

Auf dem einen Feld waren ca. 10 Personen an der mühseligen Arbeit, die grünen Spargeln zu ernten, das schien uns noch einfach, doch die weissen müssen gestochen werden. Möglicherweise waren es Landarbeiter aus Polen. Man hat kolportiert, für einheimische Arbeitslose sei diese Tätigkeit nicht geeignet, das wäre zu mühsam.

Die Polen hingegen wollen gutes Geld verdienen und sollen sehr motiviert sein. Angestellt werden sie in der Regel von SVP-wählenden Bauern, die es mit der Zuwanderung nicht so ernst nehmen.

Mit der Wanderung hatten wir uns einen guten Schluck Federweissen verdient. Die hier wirklich frischen Spargeln und der Beinschinken schmeckten sehr gut und waren von noch mehr Federweissen begleitet. Der auch hausgemachte Quitten- oder Zwetschgenschnaps zum Kafi waren ein letzter kulinarischer Höhepunkt.

Munter wurden Meinungen ausgetauscht, so zur AHV 2020 Abstimmung. Auch die Minderheit der Befürworter kam dazu, gute Gründe dafür zu erläutern, die ebenso klar abgewiesen wurden.

Auf dem verdauungsfördernden Rückmarsch erreichten wir wieder das idyllische Flaach und wurden mit dem direkten Postauto nach Winterthur gebracht.

Heinz Jacobi

GENERALVERSAMMLUNG AVIVO SCHWEIZ

Der Schreibende steht nicht gerne früh auf, musste dies aber, um rechtzeitig in Genf anzukommen. Immerhin hatten wir gute Plätze im Speisewagen – Marco sei Dank.

Wir erreichten Genf bei strömendem Regen. Zum Glück führte uns das Tram vor das renovationsbedürftige Volkshaus (eine Abstimmung in der Stadt Genf für Renovation und Erweiterung wurde am 21.5. abgelehnt).

Nach Kafi und Gipfeli begrüsste die Präsidentin Christine Jacquet-Berger die Versammlung. Ebenso freundlich waren die Begrüssungsworte der Sektion Genf, der Stadtpräsident musste sich entschuldigen lassen, er weilte in Zürich!

Interessant wie immer waren die Berichte aus den Sektionen:

Das **Wallis** war lediglich durch 2 Frauen vertreten, die übrigen Lokalpräsidenten waren alle in den Ferien. Das Wallis hat keine übergeordnete Struktur mehr, die 5 Sektionen wirken jetzt unabhängig.

Die Sektion **Bern** gibt es seit 1 Jahr und 2 Monaten und umfasst schon 49 Mitglieder. Am 1. Mai war man bei Regen auf dem Bundesplatz und dank Zelte hatte man viele Besucher/innen.

Basel war etwas reduziert, sie hatten gleichzeitig einen Stand an der MUBA. Mit neuem Elan und dem Schwerpunkt AHV plus gestaltete man das Jahr.

Marco bemerkte, dass **Zürich** mit einer Alibifrau (der Berichterstatter ist nicht dieser Meinung) anwesend sei. Entgegen allen AVIVO-Sektionen hat Zürich keine Steuerbefreiung, man ist in einer juristischen Auseinandersetzung.

Neuenburg und **Val de Travers** haben ein reges Sektionsleben.

Genf ist insbesondere wegen der Mehrwertsteuererhöhung gegen AHV 2020.

Biel hat gewisse Probleme, man wird in Zukunft mit der Sektion Bern Aktivitäten koordinieren.

Im **Waadtland** sind soziale Probleme im Mittelpunkt.

Mit Applaus wird die Sektion **Jura** begrüsst (SBB verlangte Umweg), die neue Präsidentin stellt sich vor, AHV 2020 wurde kontradiktorisch behandelt.

Christine kommentierte den schriftlich vorliegenden Jahresbericht, die Jahresrechnung und das Budget werden kommentarlos genehmigt. Ein neuer Kassier aus dem Kanton Neuenburg wird gewählt, der bisherige mit Applaus und Geschenken in den diesbezüglichen Ruhestand entlassen.

Schlussendlich wurde eine Resolution zur Altersvorsorge verabschiedet. Die eigentliche Arbeit dazu beginnt im September, wie auch immer die Abstimmung ausgehen wird.

Heinz Jacobi

Sicher ein- und aussteigen!

Wir bauen in Ihre bestehende(!) Badewanne eine Tür ein.
Absolut wasserdicht!

Magic Bad®

Nur 1 Arbeitstag, kein Schmutz!

10 Jahre Erfahrung, über 8'000 eingebaute Türen!

www.Badewannentüre.ch

Auskunft und Beratung Tel: 076 -424 40 60

AVIVO-MITGLIEDERBEWEGUNG

80 Jahre **alt wird am**	26. August	**Rosmarie Stephan**
85 Jahre **alt werden am**	17. Juli	**Elvira Sartori**
	3. August	**Anni Steger**
	28. August	**Fritz Stüdli-Hamberger**
	31. August	**Rolf Kaltenbach**
90 Jahre **alt wird am**	3. August	**Annemarie Hiestand**
91 Jahre **alt wird am**	15. August	**Josef Mariani**
93 Jahre **alt werden am**	2. August	**Maya Derungs**
	9. August	**Werner Weiler**
	22. August	**Maria Caccia**
94 Jahre **alt wird am**	7. August	**Maria Knöpfel**

Unseren Jubilaren gratulieren wir herzlich und wünschen noch viele gesunde Jahre und einen schönen Jubeltag.

Leider mussten wir für immer von unserem AVIVO-Mitglied

- **Friedy Weber**

Abschied nehmen. Wir werden ihrer gedenken und sprechen den Angehörigen unser aufrichtiges Beileid aus.

Neues AVIVO-Mitglied

- **Reiner Elsener**

Herzlich willkommen!

HEIMGANG VON FRIEDA WEBER-HILDENBRAND

Unsere liebe Freundin Frieda Weber hat uns am 12. Mai 2017 für immer verlassen, wenige Monate vor ihrem 95. Geburtstag. Als sie

kürzlich nach ihren Aktivitäten gefragt wurde, antwortete sie: «Ich wohne selbständig in meinem alten Haus und mache selber den Haushalt. Der Tisch in der Stube ist immer gedeckt, damit ich jederzeit Gäste empfangen und bewirten kann.» Gibt es eine schönere Form, Gastfreundschaft zu signalisieren? Sie fuhr fort: «Im Garten habe ich immer noch einiges zu tun. Auch die Einkäufe besorge ich noch selber. Als Gehhilfe dient mir ein Kindersportwagen. Der ist praktischer als ein Rollator.» Genau so haben wir sie in Erinnerung. Sie kam auf unsere Ausflüge mit dem mit allem Nötigen vollgepackten Kinderwagen und konnte immer ein Generalabonnement vorzeigen, das sie für ihre vielen Reisen in die Berge gut gebrauchen konnte.

Frieda war seit 1977 Mitglied der AVIVO, also seit 40 Jahren! Wir vermissen sie und werden sie in bester Erinnerung behalten.

Marco Medici

ABC – Dienst **Hanspeter Huber**

Sihlfeldstrasse 123 8004 Zürich

Allgemeines **B**eratungs-**C**enter und **Dienst**leistungen

für Gewerkschaften sowie **AVIVO-Mitglieder**

Tel. 044 242 48 12 – Fax 044 242 43 58 – ao.buero.gmbh@sunrise.ch

Steuererklärungen, Briefe an öffentliche Einrichtungen, wie Gesuche für Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigungen, sowie Kündigungen und Hilfe beim Ausfüllen von Formularen.

Wir erledigen alles zuverlässig, schnell und preiswert.

AVIVO-Veranstaltungs-Kalender – Juli / August 2017

Montag, 3. Juli 17.45 Uhr	**Besichtigung der Schweizerischen Rettungsflugwacht «REGA»** REGA-Hauptsitz am Flughafen Zürich *Details siehe beiliegendes Flugblatt*
Dienstag, 11. Juli 13.30 Uhr	**«Literaturclub»** Alterszentrum Limmat – Kornhaussäli
Mittwoch, 12. Juli 14.15 Uhr	**Ausstellung** im *Museum Oskar Reinhart in Winterthur* **«Goya – Meister der Druckgrafik»** *Details siehe beiliegendes Flugblatt*
Mittwoch, 19. Juli 14.30 Uhr	**Film «Wachtmeister Studer»** Alterszentrum Limmat – Saal, 1. Stock
Mittwoch, 26. Juli 14.30 Uhr	**Lesung «Frau Schallenberg und Frau Holler»** Alterszentrum Limmat – Saal, 1. Stock
Dienstag, 1. August ab 17.00 Uhr	**«Internationalistischer 1. August»** der PdA Grill, Salate, Brot und Wein (Kollekte) Gemeinschaftszentrum Wipkingen Breitensteinstrasse 19a, 8037 Zürich
Donnerstag, 10. August 14.15 Uhr	**«Schifffahrt auf dem Zürichsee»** *Details siehe beiliegendes Flugblatt*

Dienstag, 22. August 15.00 Uhr	**Kontradiktorische Veranstaltung zur «Rentenreform 2020»** Bonlieu-Genossenschaft (Haus Café Boy) Kochstrasse 2, 8004 Zürich Saal Rosa Luxemburg *Siehe auch beiliegendes Flugblatt*
Mittwoch, 23. August 14.30 Uhr	**«AVIVO-Lotto»** Alterszentrum Limmat – Saal, 1. Stock

SOMMERWANDERUNG

AUGUST

Juli	**Es findet keine Wanderung statt** Wanderleiter Franz ist selber zu oft unterwegs
Dienstag, 29. August	**«200 Jahre Schlosspark Andelfingen»** Treffpunkt: Zürich HB, bei der grossen Uhr, 13.00 h Abfahrt S12, Gleis 43/44: 13.17 h nach Winterthur Winterthur ab S33, 13:42 h, Andelfingen an 13:54 h

Das grosse Jubiläum dieses kleinen Bijous im Norden unseres Kantons ist der Anlass zu dieser Führung. Der Schlossgärtner Christian Rüegsegger wird uns durch Zeit und Raum dieses Parks führen. In seinen Ausführungen spannt er den Bogen zum Tambora-Vulkanausbruch 1815 in Indonesien.

Letztes Jahr haben wir im Ritterhaus Bubikon die Ausstellung «Das Jahr ohne Sommer» besucht und uns über die Auswirkungen dieser Naturkatastrophe bis in die Schweiz informiert. Wir bleiben am Ball!

Die Führung dauert ca. 1¼ Std.

Kosten der Führung pauschal 100.– Franken *(wird auf die Anwesenden aufgeteilt)*

Wir werden sicher länger im Park weilen – je nach Wetter – und uns den Kaffee oder anderes im Restaurant «Rebstock» oder «Spätzlipfanne» servieren lassen.

Anmeldung bitte an Franz Waser, Bucherweg 2, 8467 Truttikon oder Tel. 052 317 26 19, Mobile 079 289 26 31, frwaser@bluewin.ch

«Dienstagswanderungen»

In den Wochen ohne offizielle AVIVO-Wanderung treffen sich die Unentwegten jeweils am Dienstag um 13.30 h am HB Zürich und gestalten vor Ort Wanderungen ganz nach Wetter und Laune der Anwesenden.

Die Gelegenheit, sich in Bewegung zu halten, sollten möglichst viele nutzen!

Buchhandlung im Volkshaus
Stauffacherstrasse 60
8004 Zürich
Telefon 044 241 42 32
Telefax 044 291 07 25
www.volkshausbuch.ch
info@volkshausbuch.ch

Politik, Psychoanalyse, Literatur

Marx, Freud, Jelinek

Lesungen, Buchvernissagen und Gespräche in der Katakombe

Unsere Öffnungszeiten:
Montag: 12.00-19.00 Uhr / Dienstag-Donnerstag: 10.00-19.00 Uhr
Freitag: 9.00-19.00 Uhr / Samstag: 10.00-17.00 Uhr

Protokoll der Generalversammlung der AVIVO Zürich

Datum	Donnerstag, 13. April 2017
Ort	Alterszentrum Limmat, Limmatstrasse 186, 8005 Zürich
Zeit	14.30 bis 15.10 Uhr
Protokoll	Meta Eschler

1. Begrüssung und Wahl der Stimmenzähler/innen

Marco Medici, Präsident, begrüsst die 31 Mitglieder und eröffnet die Generalversammlung. Die Einladungen wurden rechtzeitig verschickt. Entschuldigt sind J. Aicher, R. Brunner, H.P. Huber, M. Käppeli, R. Schneider und F. Waser. Stimmenzähler werden aufgrund der jeweils einstimmigen Beschlüsse nicht gewählt. Mit einer Schweigeminute gedenken wir der verstorbenen Mitglieder.

2. Protokoll der GV vom 16. März 2016

W. Lippmann hat das Protokoll gelesen und als gut befunden. Das Protokoll wird einstimmig angenommen.

3. Jahresbericht Präsident

Der Jahresbericht ist im Info März / April 2017 abgedruckt. M. Medici bedankt sich herzlich bei E. Miller für die Geburtstagbesuche, bei A. Tomamichel für die Geburtstagskarten, und bei F. Waser für die Leitung der beliebten Wandergruppe.

4. Jahresrechnung per 31.12.2016

Die Jahresrechnung weist einen Gewinn von Fr. 498.40 aus. Von der Stadt Zürich hat die AVIVO nur noch Fr. 3’000.– erhalten (2013 bis 2016 je Fr. 3’000.–, vorher Fr. 5’000.–). M. Vellan erläutert die Jahresrechnung.

5. Bericht der Kontrollstelle

Die Jahresrechnung wurde von den Revisoren A. Eisenstein und G. Werner geprüft. Die Buchhaltung ist ordnungsgemäss und gewissenhaft geführt und wird der GV zur Annahme empfohlen.

6. **Abnahme des Jahresberichtes und der Jahresrechnung sowie Erteilung der Décharge an den Vorstand und Revisoren**

   Die Jahresrechnung wird einstimmig angenommen, ebenso der Jahresbericht des Präsidenten.

7. **Wahlen des Vereinsvorstandes, d.h. Präsident / Vizepräsident / Aktuarin / Kassierer und Beisitzer**

   Marco Medici wird einstimmig und mit Applaus wieder als Präsident gewählt.
   Die folgenden Vorstandsmitglieder und Beisitzer stellen sich ein weiteres Jahr zur Verfügung und werden mit Applaus wieder gewählt:

   - Hanspeter Huber, Vizepräsident (bisher), abwesend
   - Markus Vellan, Kassier und Buchhalter (bisher)
   - Meta Eschler, Aktuarin (bisher)
   - Heinz Jacobi, Beisitzer (bisher)
   - Rolf Schneider, Beisitzer (bisher), abwesend
   - Susanne Johannsen (neu)
   - Salvatore di Concilio (neu)

   M. Medici bedankt sich für die gute Zusammenarbeit. Dieser Dank gilt auch für die Programmkommission, T. Jäggin für die Gestaltung des AVIVO-Hefts und R. Schneider (Webmaster).

8. **Wahl der Revisoren**

   Als Revisoren werden einstimmig Gérald Werner und André Eisenstein sowie als Ersatzrevisor Ruedi Bolliger für ein Jahr gewählt. Die Wahl wurde in Globo durchgeführt und durch Erheben der Hand bestätigt.

9. **Wahl der vier Delegierten in die Delegiertenversammlung der AVIVO Schweiz**

   Die GV der AVIVO Schweiz findet am 19.05.17 in Genf statt. Die Sektion Zürich hat Anspruch auf vier Delegierte (Susanne Johannsen, Gérald Werner, Heinz Jacobi und Rolf Schneider).

10. Diverses

Nachtrag: Die Mitgliederbeiträge von Fr. 30.– für Einzelmitglieder und Fr. 50.– für Ehepaare bleiben wie bisher.

Antrag F. Waser: Es wird eine erneuerte Liste der aktuellen und ehemaligen Teilnehmer der Wandergruppe erstellt. Dies dient der Verbesserung der Kontaktpflege.

Für ihre Arbeit erhalten Erika, Antonietta, Gérald, André, Theresa und Meta eine Flasche Wein, sowie nachträglich noch Franz.

Für das Protokoll
Meta Eschler

Im Anschluss an die GV gibt es Kaffee und Kuchen. Herzlichen Dank den Mitarbeitenden des Alterszentrums und den Spendern von Desserts.

SOLIDAR SUISSE
Schweizerisches Arbeiterhilfswerk SAH

GESTALTEN SIE DIE ZUKUNFT – ZUSAMMEN MIT SOLIDAR SUISSE!

Mit Ihrer Spende oder Ihrem Vermächtnis begleiten Sie benachteiligte Menschen in Lateinamerika, Afrika oder Südosteuropa auf dem Weg aus der Armut. Sie stärken Gewerkschaften und Basisorganisationen im Kampf gegen Unterdrückung und unterstützen Kampagnen für eine gerechtere Gesellschaft hier und anderswo.

Herzlichen Dank für Ihre Solidarität!

Spendenkonto 80-188-1 | Telefon 044 444 19 19 | www.solidar.ch

SALUTOGENESE FÜR PENSIONIERTE – NR. 6

In der 5. Folge der Salutogenese-Serie war die Rede von der Bewegung. Wir erinnern uns an die drei Formen: Kraft-, Dehnungs- und Ausdauerübungen. Heute kommt Dehnung und Ausdauer zur Sprache.

Dehnung oder Stretching von Muskeln funktioniert nur bei totaler Entspannung. Der Bote der Entspannung ist der (oft überlebensnotwendige!) Seufzer, das entspannende Ausatmen. Während dem Dehnen müssen wir also künstlich tief seufzen sonst gehts nicht. Wir ziehen den Muskel zunächst bis zur Schmerzgrenze, bleiben dort während dem Einatmen und ziehen dann während dem entspannten Ausatmen millimeterweise über die Schmerzgrenze hinaus – Wippen ist kontraproduktiv! Das letzte Mal schloss ich mit der Kräftigung des Oberschenkelmuskels bis zum Brennen. Anschliessend nehmen wir den Fussrist in die Hand, halten uns mit der andern Hand am Tisch und ziehen den Fuss während dem seufzenden Ausatmen ganz wenig Richtung Gesäss.

Um die hintere Beinmuskulatur speziell die Waden zu dehnen, stellen wir die Ferse auf einen Stuhl oder eine Bank und beugen uns über das total gestreckte Bein nach vorne bis es zieht. Dann atmen wir tief ein und beugen uns beim Ausatmen ganz wenig weiter Richtung Fuss. Sehr gut lässt sich auch der Brustmuskel dehnen, was gut gegen die Bildung eines Rundrückens ist. Wir stellen uns in eine Türöffnung, heben beide Oberarme bis zum rechten Winkel, legen beide Unterarme auf die Türpfosten, machen mit einem Bein einen kleinen Schritt nach vorne, atmen tief ein und lassen den Oberkörper beim Ausatmen ganz sanft etwas nach vorne fallen. Den Erfolg des Streckens spüren wir, wenn das Manöver leichten ziehenden Schmerz auslöst, der ist gewollt.

Sehr wichtig ist auch das Dehnen der Wirbelsäule. Die Lenden- und Brustwirbelsäule lassen sich mit der gleichen Übung dehnen. Wir stellen uns so hin, dass die Füsse 10-20 cm Abstand haben

und beugen uns mit gestreckten Beinen nach vorne so weit es geht. Dann atmen wir ein, halten den Atem 1-2 Sekunden an, während wir Oberkörper, Arme und Kopf bereits «fallen lassen», wie wenn er am oberen Beckenkamm aufgehängt wäre, erst dann atmen wir aus und lassen den Oberkörper weiter fallen. Dann drehen wir den Oberkörper bei gespreizten Beinen je 6x nach links und rechts und machen das immer morgens und abends. Der Erfolg stellt sich spürbar ein, indem die Hände immer weiter zum Boden kommen – und wir weniger Rückenschmerzen und einen aufrechteren Gang haben!

Zum Dehnen des schmerzhaften Nackens der verspannten «Hartnäckigen» setzen wir uns auf einen Stuhl mit Rücken- aber ohne Armlehnen. Den linken Arm fixieren wir, indem wir die Finger unter die Sitzfläche halten und den Oberkörper nach rechts fallen lassen bis die Schulter sich nicht mehr heben lässt. Den rechten Mittelfinger legen wir mit dem Arm über dem Kopf in den linken Gehörgang. Jetzt bewegen wir den Kopf etwas nach vorn, nach rechts mit einer leichten Rechtsdrehung bis wir den maximalen Schmerzpunkt der verspannten Muskulatur gefunden haben. Dann überprüfen wir nochmals die maximale Entspannung im Sitzen, atmen tief ein und ziehen beim Ausatmen ein klein wenig in den Schmerz, 2-4 Mal. Am Schluss gehen wir langsam in die normale Position zurück und wiederholen das Selbe auf der Gegenseite.

Zum Schluss noch etwas zum Ausdauertraining: Dieses dient in erster Linie dem Herz, dem Blutkreislauf und der Lungenfunktion sowie der Psyche, wenn selbstverständlich auch die Muskeln gestärkt werden. Ob die Ausdauer mittels Joggen, Bergwandern, Schwimmen, Velofahren, Rudern, Walking, Mannschaftssport oder sonst was erreicht wird ist an sich zweitrangig. Sie muss auch nicht zwangsläufig gesteigert werden, das Erhalten ist auch ein Erfolg. Ausdauertraining braucht mehr Zeit als Kraft- und Dehnungsübungen zusammen und sollte deshalb Spass machen. Es lässt sich prima mit Bekannten zusammen machen, stärkt die soziale Einbettung und verhindert Vereinsamung. Auf solche und andere seelische Gesundheitsfaktoren gehen wir das nächste Mal ein.

David Winizki

«POLITISCHER ABENDGOTTESDIENST»

in der Fraumünsterkirche Zürich – 12. März 2010

Manuskript und Redetext von Hans-Heiri Zürrer
(Fortsetzung aus Info Juli/August 2016)

Diesen mutigen vier Männern, die ich nicht kannte, fühlte ich mich sehr nahe; um so mehr als in der letzten Predigt, die ich vor der Zerstörung der Stadt angehört hatte, der Pfarrer vor den Gegnern des militärischen Widerstands gewarnt hatte, mit dem Argument, dies seien «ausländische Agenten».

Bei mir handelte es sich nicht um Leben oder Tod, sondern nur um die Bezahlung vo 40 Franken und 50 Rappen als Militärpflichtersatz für das laufende Jahr. Auf meine entsprechende Mitteilung an das Kreiskommando Zürich erhielt ich jedoch von diesem das Aufgebot, meine Uniform wieder zu fassen, die ich nach eine kirchlichen Ordination hatte abgeben können, und zwar mit dem Argument, ich stünde ja nicht mehr im kirchlichen Dienst. Mein Freund und Studienkollege Edi Kolb warnte mich: wenn ich dieses Aufgebot verweigere, würde ich meine weitere berufliche Laufbahn gefährden. Doch in den folgenden Tagen kam mir ein kleines Büchlein von Rosa Luxemburg in die Hände. Es trug den Titel «Briefe aus dem Gefängnis» und bewies mir, dass auch im Gefängnis intensives Leben möglich ist. So wagte ich den Schritt und schickte das Aufgebot zurück. Das hatte natürlich Folgen.

Ich musste vor dem Divisionsgericht erscheinen. Der Bericht über meine Kriegserlebnisse hielt die Richter nicht vom üblichen Strafmass ab: zwei Monate Gefängnis unbedingt und bei der Wiederholung im Jahr darauf das Doppelte: vier Monate. Als Zusatzstrafe verlor ich für drei Jahre meine bürgerlichen Rechte, durfte also während dieser Zeit kein öffentliches Amt annehmen, weder ein Pfarramt, noch eine Stelle, z.B. als Strassenwischer bei der Stadt. So blieb ich eben Bauarbeiter, meistens mit Stolz und Freude.

Mein Chef, Herr Albert Lück, hatte bis 193 in Berlin einen Baubetrieb der Gewerkschaften geleitet und floh dann vor den Nazis in die Schweiz. Hier gelang es ihm, wieder eine fortschrittliche Baufirma aufzubauen. In deren Statut hiess es beispielsweise, 25% des Jahresgewinnes seien an die Arbeiter und Angestellten zu verteilen und der Rest sei vor allem für Altersvorsorge einzusetzen. Ich stiess mich damals an der Bestimmung, dass das Verhältnis vom Durchschnittslohn eines Arbeiters zum Gehalt der Mitglieder der Geschäftsleitung nicht mehr als 1:5 betragen dürfte. Für mich war damals dieser Unterschied viel zu hoch. Heute empfinden die Jusos ein Verhältnis von 1:12 bereits als revolutionär! Ausserdem verlangte das Statut, das die Maurer und übrigen Arbeiter, die Kranführer, die Poliere und die Büroangestellten jedes Jahr Delegierte in einen Betriebsausschuss wählten, der sich alle zwei Monate mit der Geschäftsleitung zu einer Aussprache treffen sollte.

So wurde ich bald als Vertreter der Büroangestellten in diesen Ausschuss gewählt.

Fortsetzung in einem der nächsten INFOs

INVICTA AG

Buhnstrasse 12
8052 Zürich
Tel. 044 320 11 11
Fax 044 321 10 76
info@invicta-ag.ch
www.invicta-ag.ch

10% Seniorenrabatt!

Wir sind eine Reinigungsfirma, die Ihnen bei Umzügen und Wohnungswechsel die Arbeit abnehmen möchte.

Wir gewähren den AHV-BezügerInnen einen Rabatt von 10%.

Gerne erwarten wir Ihre Anfrage. Rufen Sie uns an. Wir erstellen Ihnen kostenlos eine Offerte.

AVIVO SEKTION BERN

«ARTHUR VILLARD 100-JÄHRIG – EIN LEBEN FÜR FRIEDEN UND GERECHTIGKEIT»

Arthur Eric Villard lebte von 1917 bis 1995.

Er würde am 4. Oktober 2017 ***100*** *Jahre alt.*

Eine Gruppe von Personen aus verschiedenen Organisationen, darunter auch der AVIVO Bern, bereitet eine Gedenkfeier vor.

Arthur Villard 1917 – 1995
Gedenkfeier

Samstag, 28. Oktober 2017, 17 Uhr
Stadtbibliothek, Biel
Anschliessend Apéro
Eintritt frei – Kollekte

An der kurzen Feier werden der Stadtpräsident von Biel, Erich Fehr und einzelne Weggefährten das Wort ergreifen.

Was ist das Besondere an der Persönlichkeit von Arthur Villard? Es sind sein vorbildlicher Mut und seine Hartnäckigkeit in der Verfolgung seiner politischen Ziele. Es ist sicher auch seine Weitsicht. Er war in wichtigen Fragen seiner Zeit voraus. Dies trug ihm immer wieder Schwierigkeiten ein.

Wegweisend und vorbildlich war sein unermüdliches und mutiges Eintreten gegen die atomare Bewaffnung der Schweizer Armee, für das Recht auf einen Zivildienst für Militärdienstverweigerer, für den

Weltfrieden und gegen die faschistischen Diktaturen in Spanien und Griechenland. Arthur leistete insgesamt 1'100 Tage Militärdienst als Mitrailleur, bevor er seinen allerletzten Wiederholungskurs aus Solidarität mit den zu monatelangen unbedingten Gefängnisstrafen verurteilten Militärdienstverweigerern verweigerte. Sein politisches Engagement trug ihm mehrere unbedingte Gefängnisstrafen ein, die er in verschiedenen Haftanstalten im Kanton Bern und in anderen Kantonen verbüsste. Als Vorbestraftem und uneinsichtigem Wiederholungstäter wurde ihm (logischerweise!) der bedingte Strafvollzug verweigert…

Er war lange Jahre als von Eltern, Schülerinnen und Schülern hoch geschätzter Pädagoge an Primarschulen tätig. Seine Begegnung mit dem französischen Reformpädagogen Céléstin Freinet (1896 – 1966) inspirierte Villard, seine Klassen nach dem Modell der «Aktiven Schule» zu unterrichten. Dies war mit sehr grossem Aufwand für den Lehrer verbunden, so dass Arthur immer wieder nächtelang im Schulhaus Lektionen vorzubereiten hatte. Es kam so weit, dass ihm eine Schulkommission verbot, nach 18 Uhr im Schulhaus zu verweilen...

Villard war in leitenden Funktionen in der Schweizerischen Friedensbewegung, im Schweizerischen Friedensrat, im Schweizer Zweig der Internationalen der Kriegsdienstgegner, in der Bewegung gegen die atomare Aufrüstung der Schweiz, in der Sozialdemokratischen Partei der Schweiz etc. tätig.

Immer wieder geriet er in Konflikt mit Mitgliedern innerhalb dieser Organisationen und in der SP, weil er kompromisslos und mit Vehemenz Ideen und Forderungen vertrat, welche von der Mehrheitsmeinung abwichen. Ein gutes Beispiel ist die Auseinandersetzung innerhalb der SPS zur Frage der Aufnahme von Flüchtlingen aus Chile in den Jahren 1973 und 1974. Er warf den Parteiexponenten um Arthur Schmid und Helmut Hubacher kaltherzige Kleinkrämerei vor, als diese auf die Linie von Bundesrat Furgler (CVP) einschwenkten und eine Kontingentierung der Zahl der aufzunehmenden Flüchtlinge befürworteten. Villard rief aus: *«Quand il s'agit de sauver des vies humaines on fait tout pour et on ne se comporte pas comme des épiciers… [wenn es darum geht, Menschenleben zu retten, macht man alles dafür und führt sich nicht wie Kleinkrämer auf…]».*

Er verliess im Zorn eine Versammlung und drohte mit seinem Austritt aus der SP. In der Folge war er im Rahmen der Freiplatzaktion aktiv tätig und arbeitete in regem Austausch mit LONGO MAI und Kaplan Cornelius Koch.

Arthur hat die meiste Zeit seines Lebens in Biel-Bienne verbracht. Er hat der Stadt als Mitglied des Stadtrates (1968 – 1976) und des Gemeinderates (1976 – 1979) gedient. Er hat als Grossrat (1966 – 1979) und als Nationalrat (1971 – 1979) immer wieder entschieden auch die Interessen der Bevölkerung der Region Biel-Seeland-Jura vertreten.

Unserer Meinung nach verdient es dieser Mann, dass wir uns auch 100 Jahre nach seiner Geburt an ihn und sein Wirken erinnern. Wir setzen uns darum auch entschieden dafür ein, dass in Biel-Bienne eine Strasse oder ein Platz nach ihm benannt wird. Entsprechende Vorstösse im Stadtparlament befinden sich in Vorbereitung.

Martin Rothenbühler

frei denken.

Freidenker Sektionen Zürich & Winterthur

Wir FreidenkerInnen halten humanistische Werte hoch und vertreten ein wissenschaftlich glaubwürdiges Weltbild. Und wir setzen uns für die Interessen der religionsfreien Menschen ein.

Wie ist das Universum entstanden? Welche Werte brauchen wir für das 21. Jahrhundert? Wie ergeht es Atheisten im arabischen Raum?

Solchen und weiteren Fragen widmen wir uns an unseren Vorträgen, Diskussionen, Lesungen und anderen Anlässen. Für Details siehe unsere Webseite. Wir freuen uns immer auf neue Gäste und Mitglieder.

Oder sind Sie / bist Du auf der Suche nach einer Ritualbegleiterin oder einem Ritualbegleiter für eine weltlich ausgerichtete Willkommensfeier, eine Hochzeit oder eine Abdankung? Roland Leu erläutert gerne unser Angebot: 079 401 35 81 / roland.leu@frei-denken.ch.

www.frei-denken.ch
winterthur@frei-denken.ch | zuerich@frei-denken.ch

Revisoren:

Gérald Werner
Zschokkestrasse 14, 8037 Zürich Tel. 044 272 04 45
André Eisenstein
Hegianwandweg 34, 8045 Zürich Tel. 044 342 52 15
Ruedi Bolliger (Ersatz)

AVIVO–WANDERGRUPPE

Franz Waser
Bucherweg 2, 8467 Truttikon Tel. 052 317 26 19
Tel. 079 289 26 31

AVIVO–INFO REDAKTIONSAUSSCHUSS

Rolf Schneider (Webmaster)
Grossweid 130, 8607 Aathal-Seegräben Tel. 044 932 33 36
André Eisenstein Tel. 044 342 52 15
Hegianwandweg 34, 8045 Zürich andre@eisenstein.ch
Theresa Jäggin Tel. 044 241 78 91
Kanonengasse 35, 8004 Zürich jaeggin@hispeed.ch

AVIVO – Sekretariat

Vereinigung zur Verteidigung
der RentnerInnen
Sihlfeldstrasse 123
8004 Zürich
Tel.: 044 242 48 12 / Fax: 044 242 43 58
info@avivo-zuerich.ch / www.avivo-zuerich.ch
Postkonto: 80-56845-3

VOLKSHAUS

CAFE BAR RESTAURANT ZÜRICH

GEGR. 1910

STAUFFACHERSTRASSE 60 ZÜRICH 4
TELEFON 044 242 1155 TELEFAX 044 245 8559
RESTAURANTVOLKSHAUS.CH

Herausgeber: AVIVO Zürich

Druck: Jakob-Druck, Zürich