Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

Herausgeber: Pro Senectute Schweiz

Band: 62 (1984)

Heft: 4

Artikel: Besuch bei Pro Senectute-Gästen in Valbella und Braunwald : zwei von 133 Gruppen-Ferienwochen

Autor: Rinderknecht, Peter / Londt, Margaritha

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-721181

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: 18.07.2025

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

Besuch bei Pro Senectute-Gästen in Valbella und Braunwald

Zwei von 133 Gruppen-Ferienwochen

Viele der 88 Pro Senectute-Beratungsstellen führen Ferienwochen für Ältere durch. Ziel dieser Aktion, die immer grösseren Umfang annimmt, ist es, meist alleinstehenden und vereinsamten Betagten einmal im Jahr einen Tapetenwechsel in froher Gemeinschaft und in einer reizvollen Landschaft zu einem günstigen Preis zu ermöglichen. Die Stellenleiterinnen, begleitet von Turnleiterinnen oder freiwilligen Helferinnen, organisieren das Ganze und bereiten das Programm vor, handeln mit den (meist von Kolleginnen) empfohlenen Hotels einen Spezialpreis aus und machen dann das Angebot in ihrer Region bekannt. Auf dem Anmeldeblatt können persönliche Wünsche geäussert werden (mit oder ohne Bad, Schonkost, Diabetesdiät), man erkundigt sich nach dem Gesundheitszustand, will man doch auch Leichtbehinderten einen Aufenthalt ermöglichen.

Ein Grossteil der Teilnehmer würde ohne solche Angebote nicht mehr verreisen, ist es doch nicht jedermanns Sache, sich selbst für ein unbekanntes Hotel zu entscheiden und die Reise und den Gepäcktransport zu organisieren. Zudem wäre man dann wieder allein und hätte Hemmungen, bei Fremden Anschluss zu suchen. So ist es verständlich, dass die Gruppenferien als echte Dienstleistung geschätzt und immer beliebter werden.

Die Beratungsstelle Baden hat für 1984 sechs Pro-

Bild unten: Frühturnen auf der Hotelwiese

Bild rechts: «Zwiegespräch» mit dem Jungvieh

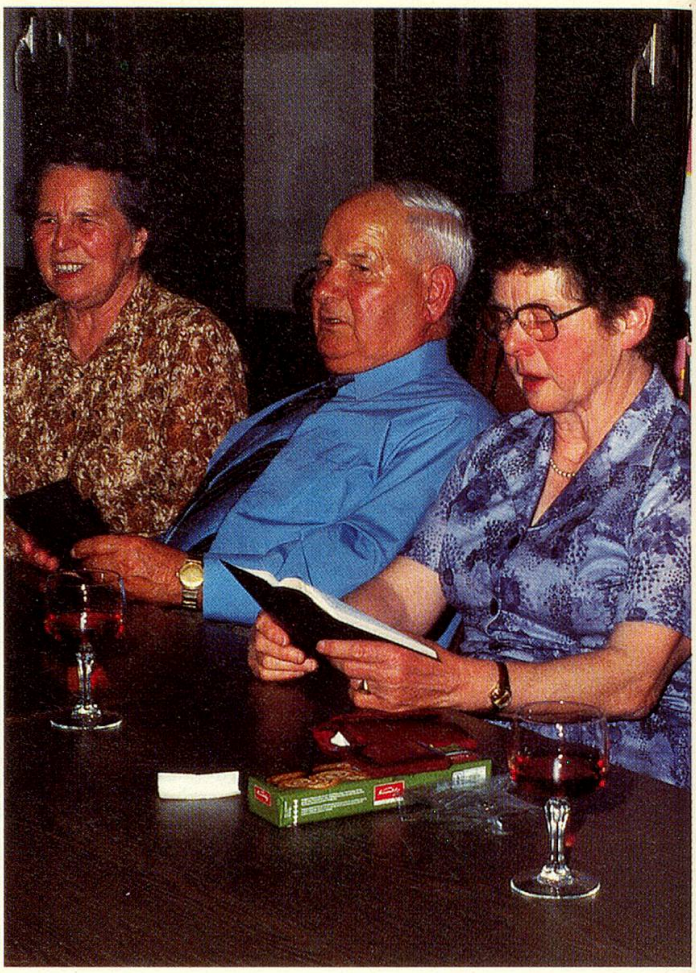
Das Sprudelbad (im Hallenbad) bereitet offensichtlich Vergnügen

Geruhsamer Aufstieg eines Herrenquintetts nach Sartons

Auch ältere Semester lassen sich beim Minigolf vom Ehrgeiz packen

Aufbruch nach dem Kaffeehalt von der Maiensäss Spoina

Das üppige Frühstücksbuffet begeistert jedesmal neu



«Wo man singt, da lass dich ruhig nieder ...»

Die Polonaise am Bunten Abend scheint allgemein Anklang zu finden

gramme ausgearbeitet. Zwei vom Juni dieses Jahres haben wir herausgegriffen. Das erste in Valbella-Lenzerheide fand mit 7 Herren und 23 Damen von 66–89 Jahren statt. Das Durchschnittsalter der zur Hälfte verwitweten Teilnehmer aus 8 Gemeinden lag bei über 76 Jahren. Das belegte Hotel nahm schon zum dritten Mal eine Badener Gruppe auf; für 1985 wurde bereits wieder gebucht.
Vom zweiten Beispiel in Braunwald können wir Ihnen keine Bilder zeigen, da es meist regnerisch war. Die 65jährige Turnleiterin Margrit Londt, seit 10 Jahren im Amt, leitete schon manchen Aufenthalt. Mit ihrem Mann als «Sekretär» zusammen betreute sie 24 Gäste von 64–84 Jahren aus 9 Gemeinden, 16 Damen und 8 Herren. Auch sie rühmte das seniorenfreundliche Hotel. Dass auch eine verregnete Woche viel Freude bereiten kann, zeigt das Gedicht eines 80jährigen Teilnehmers.

Rk.

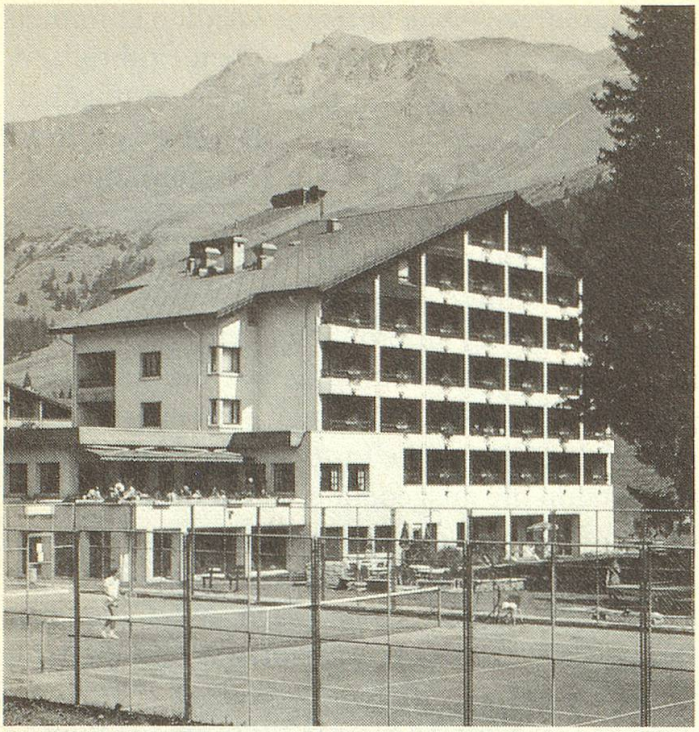
Die Organisatorin berichtet

Am 6. Juni 1984, einem Mittwoch, traten wir unsere Ferienreise an. Bevor jedoch der Car die Fahrt «unter die Räder» nehmen konnte, mussten die Teilnehmer an ihrem Wohnort in der Region Baden abgeholt werden. Petrus hatte leider alle Schleusen geöffnet. Durchnässt und leicht fröstelnd warteten unsere Feriengäste neben ihren Gepäckstücken auf den Bus. Von Ferienstimmung konnte beim besten Willen nicht die Rede sein. Es gab keine Anzeichen dafür, dass dieser Landregen nur vorübergehend wäre. Nachdem wir alle eingesammelt hatten, steuerten wir Richtung Chur. Alsbald konnten wir mit Freude feststellen, dass uns zwischen dem grauen Himmel blaue Wolkenfetzchen begrüssten. Nach neun Uhr machten wir den ersten Halt in Pfäffikon, wo uns ein reichhaltiges Frühstück erwartete. Danach ging es weiter. Je näher wir Chur kamen, desto schöner wurde das Wetter und entsprechend stieg das Stimmungsbarometer. Die Bergfahrt nach Valbella verlief ruhig, und alle freuten sich über die wärmenden Sonnenstrahlen.
Um 11 Uhr erreichten wir unser Hotel «Valbella Inn» und bezogen die komfortablen Zimmer. Nach einem sehr guten Mittagessen ruhten sich unsere Gäste begreiflicherweise gerne aus. Frau Schmid und ich gingen auf die «Pirsch». Wir wollten die nähere Umgebung erforschen, um unseren Feriengästen interessante Erlebnisse zu vermitteln. Der erste Tag nahm ein gutes Ende, und alle gingen ziemlich früh zu Bett. Am Donnerstagmorgen – wie übrigens an allen kommenden Tagen – begannen wir mit dem Frühturnen. Nachher konnte der Hunger an einem reichhaltigen Frühstücksbuffet gestillt werden. Dann spielten wir auf der zum Hotel gehörenden Minigolf-Anlage. Für viele war dieser «Sport» neu. Aber mit erstaunlichem Eifer wurden die Kugeln immer gekonnter über die Bahn befördert.
Am Nachmittag unternahmen wir Spaziergänge in die nähere Umgebung. Es war uns ein Anliegen, dass die gehbehinderten Feriengäste ebenfalls viel an die frische Luft kamen. Frau Schmid unternahm die ausgedehnten Wanderungen, ich organisierte für die Behinderten die kürzeren Ausflüge. So vergingen auch für uns Leiterinnen erlebnisreiche und frohe Tage. Was uns sehr freute, war, dass der Wettergott ein Einsehen mit uns allen hatte.
Am Montag organisierten wir einen Bunten Abend. Mit Musik und Gesang vergingen die Stunden schnell. Dabei wurden auch die Preisgewinner von zwei Wettbewerben ermittelt. Zum besten Wetterfrosch erkoren wir eine 84jährige Teilnehmerin. Sie hatte am Donnerstag für die kommenden Tage die genaueste Wetterprognose erstellt. Ihr wurde das Diplom des «Besten Wetterfrosches aller Zeiten» überreicht. Siegerehrungen für einen allgemeinen Wettbewerb konnten ebenfalls durchgeführt werden. Zu später Stunde und müde, aber sicher glücklich, gingen wir alle zu Bett. Am Dienstag ging's hinauf nach Scharmoin. Dort nahmen wir an einer Bergchilbi teil. Das war ein grosses Erlebnis für uns alle. Am Mittwoch, kurz nach dem Mittagessen, nahmen wir Abschied von der Lenzerheide – einem wunderbaren Flecken Erde. Der Car führte uns wieder hinunter Richtung Chur. Vielen werden diese Ferientage unvergesslich bleiben. Ich selber blicke dankbar zurück auf diese Ferienwoche, welche ich mit betagten und behinderten Menschen ohne jeden Zwischenfall verbringen durfte. Bei der Ankunft in Baden verabschiedeten wir uns voneinander mit einem «Auf Wiedersehen in Valbella 1985!»

Margrith Hitz, Leiterin der Beratungsstelle Baden

Eine 84jährige Teilnehmerin blickt zurück

Mit gemischten Gefühlen fuhren wir beim «schönsten Regenwetter» ab. Als dann alle beisammen waren, machte sich die Sonne in unseren Herzen bemerkbar, und dann erst recht nach dem Kaffeehalt. Es wurde gesungen, und unser Chauffeur Stefan Suter erklärte uns trotz der



Einmal im Jahr lässt sich's zur Not im «Valbella Inn» schon aushalten ...

Stricken und Lesen an der Bergsonne gehören auch zum Feriengefühl

Wolken die Gegend. Im Hotel «Valbella Inn» wurden wir liebevoll empfangen. Wir waren alle zufrieden mit den schönen Zimmern. Das Mittagessen war so fein und nahrhaft, dass man alles andere vergass, sogar den leichten Regen. Wir ruhten uns aus und gingen dann trotz des nassen Wetters spazieren. So ging ein schöner erster Tag zu Ende. Was uns immer wieder auf die Beine stellte, war das Frühturnen und nachher das gute und ausgiebige Morgenessen, ach, wie war das schön!

Wir unternahmen kleinere Spaziergänge bis zum Heidsee, es war schon etwas kühl und regnete hin und wieder, aber im Hotel war es überall schön warm. Auch das Abendessen schmeckte ausgezeichnet. Nachher machten die einen Gesellschaftsspiele, die anderen jassten. Auch machten wir einen Wettbewerb, wir mussten die Wetterprognose für die vier kommenden Tage erstellen. Natürlich bestellten alle schönes Wetter, das kam dann prompt am Freitagnachmittag.

Um 11 Uhr besprachen wir mit unseren Betreuerinnen, was wir unternehmen wollen. Wir spazierten dann um den See, und am Samstag machten wir eine halbtägige Carfahrt. Petrus meinte es also gut mit uns.

Am Samstagvormittag zeigte uns der Besitzer des Hotels, Herr Frauchiger, einen Film über sein Hotel, das war sehr interessant. Es ist kaum zu glauben, was für Arbeit in einem solchen Betrieb steckt. Anschliessend durften wir uns noch Dias über den Werdegang des Hotels ansehen. Nach dem Mittagessen fuhren wir mit einem Car nach Obervaz–Zorten–Sils im Domleschg. In Zillis besuchten wir die schlichte Kirche mit ihren berühmten Deckengemälden. Was uns dann ebenfalls sehr beeindruckte, war der Aufenthalt in der Viamala-Schlucht; dann fuhren wir weiter durch das Averstal. Wir sahen viele Murmeltiere und eine herrliche Blumenpracht. Die Bergwiesen waren wie ein Teppich von Enzian. Das Ziel war die Ortschaft Juf am «Ende der Welt». Im Gasthof «Edelweiss» kehrten wir ein und schauten uns diese zauberhafte Bergwelt an. Auf dem Rückweg schlugen wir dann eine andere Route ein. Das war ein unvergesslicher Nachmittag.

Am Pfingstsonntag besuchten wir den Gottesdienst in Valbella, und am Nachmittag machten wir eine kleine Wanderung in die Höhe und kamen dann beim Heidsee herunter. Nach dem Nachtessen, das wieder gut und reichlich war, gingen die einen noch ein wenig spazieren, die anderen jassten.

Am Montag fand unser Bunter Abend mit Musik und Unterhaltung und Bekanntmachung des Wettbewerbs statt. Unsere lieben Betreuerinnen setzten alles in Bewegung, damit wir es fröhlich und gemütlich hatten. Aber so um halb elf machte sich doch bei vielen die Müdigkeit bemerkbar, und so schlossen wir unseren Bunten Abend mit einem Lied.

Am Dienstagvormittag spielten wir Minigolf, das war interessant. Am Nachmittag unternahmen die einen eine Wanderung, die anderen schwebten mit der Gondelbahn nach Scharmoin zur Älplerchilbi.
Am Mittwoch hiess es packen, Andenken und Mitbringsel posten, und schon wurde die letzte Mahlzeit serviert. Mit Wehmut nahmen wir Abschied von Valbella. Auf Wiedersehen! In Walenstadt wurde ein Kaffeehalt im schönen Garten des Hotels «Sternen» eingeschaltet, und um halb fünf kamen wir frohgelaunt und glücklich in unserer Heimat an.
Bedienung und Essen waren im Hotel «Valbella Inn» maximal, und unseren lieben Betreuerinnen, Frau Hitz und Frau Schmid, die sich so vorsorglich um uns bemühten, möchte ich ein grosses Lob und Dankeschön aussprechen.

Anna Hintermann, Wettingen

Eindrücke von zwei Teilnehmerinnen

Die ersten Tage, als es noch etwas kühl war, verbrachten wir mit kleineren Ausflügen, sogar beim Minigolf konnte man sich ereifern. Auch die Carfahrt durch das Averstal war wunderbar. Der Bunte Abend war natürlich einmalig, so dass wir das Alter überhaupt nicht gespürt haben. Alles war immer tadellos organisiert von unseren lieben Leiterinnen, Frau Hitz und Frau Schmid, für jedes einzelne hatten sie immer ein gutes Wort. So durften wir eine herrlich schöne Woche in Valbella verbringen.

Trudy Thomann (79), Baden

Im modernen Hotel «Valbella Inn» wurden wir aufs Beste versorgt und durften das feine Essen und die nette Bedienung in vollen Zügen geniessen. Nach ein paar herrlichen Ausflügen in die wunderschöne Gegend haben wir noch einen fröhlichen Abschiedsabend erlebt. Es war eine Freude zu sehen, wie selbst die ältesten Gäste bei Spiel, Musik und Tanz mitgemacht haben. Den beiden Leiterinnen gebührt ganz besonderer Dank für ihren grossen Einsatz und ihr überaus liebenswürdiges Umsorgen. *Frieda Albrecht (79)*

Alle Aufnahmen auf den Seiten 4–10 stammen von Heinz Deubelbeiss, Lenzerheide

Diese Feriengruppe aus dem St. Galler Rheintal geniesst offensichtlich die Abkühlung auf der Alp Foppa ob Flims
Foto Paula Schäfler

Wie gestaltet man eine verregnete Ferienwoche?

So präsentiert sich das einladende Ferienprogramm unserer Aargauer Beratungsstellen.

Morgens um 8 Uhr freiwilliges Antreten auf der Dachterrasse des Hotels zum Frühturnen. Mit einem Lied und spielerischen Tänzchen fangen wir an. Dabei geht es bereits fröhlich zu. Es wird mit Elan geturnt und natürlich die gute Bergluft eingeatmet, und schon hat der Tag mit viel Humor und Geselligkeit begonnen. Wir hatten manchmal sogar etwas Sonnenschein. Um halb neun geht es hinunter in den Ess-Saal zum reichhaltigen Frühstück. Mit gutem Appetit wird gegessen und geplaudert, auch einige lustige Witze gehören dazu. Mit Kartenschreiben und Lesen geht dann so ein Morgen schnell vorbei. Trotz viel Bewölkung, Nebel und Regen machten wir nachmittags kleine Spaziergänge, bei etwas besserem Wetter grössere Wanderungen mit einem gemütlichen Kaffeehalt. Auch da gab es immer viel zu erzählen und zu lachen. Meine Gäste fühlten sich wohl und kamen sich näher, auch in menschlicher Beziehung. Mancher konnte einem anderen sein Herz ausschütten und sich vom Druck des Alleinseins befreien.

Die Abende wurden ausgefüllt mit Singen, Jassen, Spielen, Lotto, dabei winkten kleine Preise! Das steigerte die Lust am Mitmachen. Wer aber Lust hatte, konnte ins Bett gehen und sich richtig ausschlafen. Auch die Ruhe gehört zu den Ferien. Als ich vernahm, dass wir einen Handorgelspieler bei uns hatten, habe ich ein Instrument aufgetrieben. Das gab zusätzlich fröhliche Stimmung zum Singen und Tanzen. Trotz dem oft garstigen Wetter waren alle zufrieden und denken sicher mit viel Freude und Vergnügen an die Pro Senectute-Ferienwoche zurück.

Die Leiterin Margaritha Londt, Wettingen

Zum Abschied von Braunwald

Zwei Dotzed Seniore sind zämecho
um mitenand i d'Glarnerberge i d'Ferie z'go.
Mit eme ältere, fascht historische Chare
simmer dänn frohgemuet uf Linthal gfahre.

D'Seilbahn hed eus dänn uf Brunwald schpediert;
zum Hotel simmer ganz stramm marschiert.
Recht bequem hemmers eus det gmacht,
hend mitenand gspröchlet, gwitzlet und glacht.

Am Morge früeh hemmer turned, d'Arme gschwunge,
tüüf gschnufed und zäme es Liedli gsunge.
Uf de Ruehbänkli simmer zäme gsässe,
hend d'Alterspreschte und d'Sorge vergässe.

Gmeinsam simmer gwandered, Strössli abe und ue,
ganz ohni Hascht, i gmüetlicher Rue.
Die prächtige Berge beschtunt mit ewigem Schnee,
d'Matte bewundered, voll Blueme und Chlee.
Am Obig hemmer Lotto gspielt, sind fröhli gsi
und jetzt sind die schöne Ferietage scho verbi.

S'Mänscheläbe isch halt ebe e so,
es immerwährets Werde, Blüehe und Vergoh.
Drum simmer hüt zäme no glückli und froh.
Au mehr sind jo einisch au nöme do.

Mehr müend jo scho bald as Packe dänke,
dänn dümmer eusi Schritt wieder heizu länke.
Aber bevor mehr vo do düend Abschied näh,
wemmer doch no de verdient Dank abgäh.

All Tag hemmer us der guete Chuchi prima gässe,
au di charmant und fröndlichi Bedienig wämmer nöd vergässe.
Zum Danke hämmer au bsundere Grund,
i der Frau und im Herr Londt.
Si händ sich um eus gsorget mit viel Liebi und Fliis,
glückli hämmer eus gfühlt wie im Paradies.

Die schöne Ferie vo Brunwald werded mir Alte
no lang i beschter Erinnerig bhalte.
Der Frau Londt schenk ich als dankbare Abschiedsgruess
en bescheidene, früsch duftende Alpeblumestruss.

Gottfried Spuhler, 80, Wislikofen

Bearbeitung Peter Rinderknecht