

**Zeitschrift:** Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Zürich  
**Band:** 9 (2001)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Mittwoch ist ein bedeutender Tag  
**Autor:** Betschart, Maria  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-818634>

#### 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:** 22.02.2026

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

# Mittwoch ist ein bede

**Sieben Frauen im Pensionsalter stricken, häkeln und besprechen einmal wöchentlich während drei Stunden Muster, Modelle und die neusten Kreationen. Das wichtigste für die selbstorganisierte Pro Senectute-Seniorinnengruppe aber ist der zwischenmenschliche Kontakt und die Kommunikation.**

(meb) Der 7. März 2001 war ein besonderer Tag. Die 86jährige Witwe hatte diesmal nicht nur Häkelnadel und Garn in ihre beige Tasche verstaut. Sorgfältig eingepackt waren da auch Brote mit Schinken und Salami sowie eine Flasche Wein. Sie war Ende April Urgrossmutter geworden. Die Geburt der Zwillingsmädchen wollte sie mit ihren Lismikolleginnen im Haus von Pro Senectute Kanton Zürich an der Forchstrasse 145 in Zürich feiern.

## Stricken nach dem Lustprinzip

Jeden Mittwoch trifft sich eine Gruppe von Frauen im Pensionsalter während drei Stunden zum gegenseitigen Austausch und Stricken. Das Handarbeiten ist freiwillig und es gibt keinen Produktionsdruck. Da entstehen keine Socken und Pulswärmer auf Bestellung, und die Farbe des Garns entspricht den eigenen Vorlieben. Ob ein blauer Pullover, rote Handschuhe, weisse Halstücher, pastellfarbene Babykleider oder bunte Mützen aus dicker oder feiner Wolle kreiert werden, entscheidet jede Frau für sich alleine. «Ich fange einfach an zu stricken und am

Schluss sage ich, was es ist», meint eine der Teilnehmerinnen. Seit über 20 Jahren wird hier gestrickt, gehäkelt und gestickt: reizende Puppenkleider, Patchworkdecken aus Wolle, feine Spitzen-Taschentücher, Gästetücher mit gehäkelten Ornamenten, Gilets, aber auch sehr schöne Quilt-Karten. Die Arbeiten werden an Bazaren im Quartier und im Pro Senectute-Haus verkauft. Der Erlös fliesst in die Taschen der Produzentinnen, ein kleiner Teil verwendet die Gruppe für Ausflüge und die Standmieten.

## Kontakte im Alter sind wichtig

Die Mittwochgruppe entstand im Jahre 1976. Seit 1984 wird sie als Mischform zwischen einer Kontakt-, Werk- und Gesprächsgruppe von Elisabeth Flury, Erwachsenenbildnerin KAEB, geführt.

Früher als Floristin, Krankenschwester, Reiseleiterin oder Sekretärin tätig, einige davon verheiratet – die Mütter, Familienfrauen und Grossmütter schätzen es zu wissen, jeden Mittwoch einen fixen Termin zu haben. «Wenn ich am Zürichsee sitze und auf «Französisch» stricke, werde ich oft gefragt, ob ich nicht etwas auf Bestellung anfertigen würde. Das will ich nicht, ich will frei sein und nach Lust und Laune Werke herstellen», meint die quirlige Französin, die erst als 20jährige gelernt hat zu stricken. Für den Rest der Runde war Stricken in der Kindheit ein Muss, eine Pflicht gewesen, nicht etwas, das damals Spass bereitet hätte. Heute machen ihnen diese Arbeiten Freude, doch sie sind sich auch alle einig, dass sie der Einsamkeit ein Schnippchen schlagen wollen. «Wenn daheim kein Ehemann mehr grüßt, wenn man in die Wohnung kommt, wenn niemand mehr fragt, wie es einem geht – dann, ja dann braucht es andere Menschen, die diese Fragen stellen.»

Emsige Hände  
stricken, häkeln  
und sticken.



# utender Tag



FOTO WALTER WEHRLE, WALLISELLEN

Lachen und plaudern, Fröhlichkeit ist wichtig in der Mittwochgruppe.

## Gemeinsamkeiten verbinden

Es ist eine gemütliche Runde, die gegenseitig Anregungen, Anleitungen, Rezepte und Erfahrungen austauscht. Aufmerksam und interessiert hören sie den Novellen und Geschichten zu, die ihnen Elisabeth Flury manchmal vorliest. Ange regt besprechen sie später die Texte und äussern ihre persönlichen Eindrücke. Und keine Gelegenheit wird ausgelassen, Erinnerungen und Begebenheiten zu feiern. Geburtstage der Teilnehmerinnen, Weihnachten und alle Ereignisse, die sich zum Feiern und Fröhlichsein eignen: die Genesung von einer langen Krankheit oder Operation. Die Frauen sind zwischen 65 und 86,

sie freuen sich auf den wöchentlichen Treff, es gibt ihnen eine Struktur in die Woche und jede einzelne wird von der Gruppe erwartet. Sie knüpfen Kontakte, die auch ausserhalb der Gruppe weiterbestehen. Durch den Austausch von persönlichen Erfahrungen entsteht Vertrauen und Mit gefühl, gemeinsame Interessen werden entdeckt und gepflegt, sie verbinden die Menschen: «Der Mensch bedarf des Menschen sehr.»

## Kontakt und weitere Informationen:

Pro Senectute Kanton Zürich  
René Hitz  
Forchstrasse 145  
8032 Zürich  
Telefon 01/421 51 51

## Der Strickvirus breitet sich aus

René Hitz, Betreuer der Stadtzürcher Senioren gruppen von Pro Senectute: «Es gilt, für ältere Personen durch soziale Gruppenarbeit Lebens hilfe zu leisten. Stellen Sie sich vor, dass sich Werken und Stricken in der Gemeinschaft wie ein Virus verbreitet, in die Dörfer und Klein städte hinaus, bis in Freizeitzentren. So könnten auf anderer Ebene wichtige Kontakte und Freundschaften entstehen. Pro Senectute Kanton Zürich hilft gerne mit bei der Gründung von neuen selbstorganisierten Gruppen.»

FOTO WALTER WEHRLE, WALLISELLEN

