

**Zeitschrift:** Zenit  
**Herausgeber:** Pro Senectute Kanton Luzern  
**Band:** - (2019)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Dank guten Nachbarn mit 100 im eigenen Haus  
**Autor:** Bossert, Astrid  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-927158>

### **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:** 02.05.2026

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

# Dank guten Nachbarn mit 100 im eigenen Haus

Vor Kurzem feierte Françoise Winiker-Masserey ihren hundertsten Geburtstag. Und das im eigenen Haus. Möglich ist dies dank Unterstützung von mehreren Nachbarinnen und Nachbarn – wobei die Älteste auch schon über 90 ist.

Abends ein Blick zum Nachbarhaus, ob die Fensterläden geschlossen wurden. Morgens ein Blick, ob die Läden wieder offen sind. Das ist das vereinbarte Zeichen, damit die 32-jährige Tamara Carvalho-Zihlmann weiss, dass bei ihrer betagten Nachbarin alles in Ordnung ist.

Françoise Winiker hört nicht mehr so gut und bewegt sich im Haus mit einem Rollator. Ansonsten aber ist sie topfit. Sie kocht jeden Tag für sich selber, wischt Staub oder bügelt. Und die Hundertjährige hat Organisationstalent. Im Verlauf der letzten Jahre hat sie sich ein stabiles Netz an Helferinnen und Helfern aufgebaut. Diese erlauben es ihr, auch im hohen Alter in ihrem Einfamilienhaus in Schüpfheim zu bleiben, in welchem sie seit 43 Jahren lebt – seit dem Tod ihres Mannes vor fünf Jahren allein. «Solange der Kopf gut ist, bleibe ich zu Hause», sagt sie und tippt an ihre Stirn.

## Nicht alles gratis machen lassen

Erste Ansprechperson ist Tamara Carvalho. Seit rund sieben Jahren schaut die Mutter von zwei kleinen Kindern fast täglich bei ihrer Nachbarin vorbei. Sie übernimmt deren Wochenend-Einkauf und arbeitet dabei gewissenhaft den Einkaufszettel ab, welchen ihr Françoise Winiker jeden Freitagmorgen übergibt. Ihr Mann Abilio besorgt derweil den Garten. Er mäht den Rasen, schneidet Sträucher oder schaufelt Schnee. Françoise Winiker weiss, dass solche Nachbarn ein Glücksfall sind. «Man muss dankbar sein und auch mal etwas geben. Sie können doch nicht alles gratis machen.»

Nebst der Familie Carvalho erhält die Hundertjährige Unterstützung von Martha Studer-Wobmann, die auf der



Tamara Carvalho-Zihlmann (links) und Martha Studer-Wobmann (rechts) unterstützen die hundertjährige Françoise Winiker-Masserey im Alltag. Sie sind nicht die Einzigen.

anderen Strassenseite wohnt. Obwohl diese selbst schon 91 ist, kauft sie jeweils am Dienstag für ihre Nachbarin mit ein oder schaut auf dem Friedhof zum Rechten. Nur wenige Meter weiter lebt das pensionierte Ehepaar José und Cornelia Zemp. Auch sie besuchen Françoise Winiker regelmässig, nehmen sich Zeit für einen Schwatz oder eine Spielrunde. Eine Putzfrau, die jedoch nur alle zwei Wochen für grössere Reinigungsarbeiten ins Haus kommt, rundet das Team der Helferinnen und Helfer ab. Über diese clevere Organisation staunt selbst Tochter Monika. «Wenn ich oder meine vier Geschwister bei der Mutter zu Besuch sind, klopfen wir meist einen Jass. Denn alles ist so gut eingefädelt, dass wir ihr sonst nichts helfen müssen.»

## «Gruusig» dankbar

Was ist wohl das Geheimnis der guten Nachbarschaft im Trüebach-Quartier? «Ich schätze die Durchmischung von Jung und Alt», sagt Tamara Carvalho. Wer hier wohne, wolle nicht anonym sein. «Man kennt sich, und man redet miteinander, wenn man sich auf der Strasse trifft.» Françoise Winiker meint, sie habe wohl einfach Glück, so gute Nachbarn zu haben. «Und dafür bin ich «gruusig» dankbar.»