

**Zeitschrift:** Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung

**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter

**Band:** 42 (1964)

**Heft:** 3

**Artikel:** Ferienwoche für ältere Gemeindeglieder

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722888>

### 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:** 11.01.2026

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

vertieft. Aeußerlich sind wir natürlich auch nach all den schönen Worten die gleichen geblieben. Immer noch Hinkebein, Runzelgesicht, übelhörig, gedächtnisarm, sehr schwach, weisshaarig und was alles zum Alter gehört. Aber innerlich sind wir sicher ein klein wenig gewachsen, reicher und reifer geworden. Wir danken! Daneben hatten wir viel Zeit für uns, obwohl die strenge Leitung auf de Planis für sehr späte Tagwacht und frühen Zapfenstreich sorgt. Wir lebten eben nach dem Wahlspruch: Gott hat uns die Zeit gegeben, von Eile hat er nichts gesagt. Zeit, viel, viel Zeit! Gelesen haben wir, wachend geträumt, gesungen, immer wieder gedankt; wir haben geplaudert — viel geplaudert natürlich, wenn 75 % der «Belegschaft» Frauen sind — auch gewandert sind wir, mehr oder weniger weit, haben allerlei Spiele gelernt, sogar getanzt oben auf Mottis — und wie!

Doch alles wäre nicht so köstlich gewesen, wenn nicht unsere Leiterin, Fräulein Saurer, immer im Mittelpunkt gestanden hätte. Jeden Morgen begrüßte sie uns mit strahlenden Augen; mit dem gleichen Sonnengesicht wünschte sie abends jedem eine gute Nacht. Zwei junge, arbeitsfreudige, liebenswürdige Mädchen aus Dänemark sind ihr treu zur Seite gestanden; sie haben in bester Weise für unser leibliches Wohl gesorgt. Allen dreien gilt unser herzlichster Dank.

Nun sind wir wieder daheim, jedes an seinem Plätzchen in Familie oder Heim. Wir wollen versuchen, fröhliche Christen zu sein oder zu werden, wir möchten zeigen, dass auch unser Leben noch einen Sinn hat!

-y.

## Ferienwoche für ältere Gemeindeglieder

Das Bedürfnis zur Durchführung einer Ferienwoche für ältere Gemeindeglieder zeichnete sich schon vor einigen Jahren ab, indem an den Ferienwochen für jüngere Mütter immer mehr ältere, alleinstehende Frauen teilnahmen. Nach einer Umfrage am Altersnachmittag zeigte sich, dass sich genügend Gemeindeglieder zur Durchführung einer besonderen Woche für Männer und Frauen ab 60 Jahren interessierten. Bei dieser Gelegenheit wurde auch offenkundig, dass sich die Interessenten am liebsten nicht zu nahe am Wohnort und in einer eher ruhigen Umgebung für die Ferien aufhalten möchten. Wir fanden darauf eine schöne

und ruhig gelegene Heimstätte, die zwei Reisestunden vom Wohnort entfernt lag.

Auf unsere Ausschreibung im Gemeindeblatt und den Anzeigen am Altersnachmittag meldeten sich rasch alle 24 Teilnehmer an (21 Frauen, 3 Männer). Einige andere mussten wegen Platzmangels abgewiesen werden. Grundsätzlich sollte als Voraussetzung für erfolgreiche Gruppenarbeit nicht mehr als diese Anzahl angenommen werden. Es soll auch darauf geachtet werden, dass möglichst viele Einzelzimmer zur Verfügung stehen. Die Jüngste in der Feriengruppe war 60 Jahre alt, die Älteste 78. Von ihnen sind 4 ledig, 15 verwitwet und 5 verheiratet. Darunter befanden sich 18 Teilnehmer des Altersnachmittages; 10 von allen haben schon letztes Jahr an der Ferienwoche teilgenommen, 14 waren neu.

Vor der Ferienwoche wurden in einer besonderen Zusammenkunft alle organisatorischen Fragen besprochen, ebenso diskutierten wir über die Erwartungen der Angemeldeten und über die Ziele der Ferienwoche. Von den Teilnehmern wurden folgende Erwartungen ausgesprochen: «Es lustig haben, etwas bekommen für den Alltag, über unsere Probleme reden» (immer wieder wurde das Thema Einsamkeit erwähnt). Als letzte Ziele der Ferienwoche sahen wir das bewusste Zusammenleben als christliche Gemeinde. Bei dieser Besprechung wurde ebenfalls gefragt, wer mithelfen möchte, einzelne Altersprobleme aufzuführen. Das Spielen hatte den Zweck, nach einleitenden Gesprächen die Diskussion zu erleichtern und die Spieler selber etwas erleben zu lassen. Die Hälfte der Teilnehmer meldete sich dafür. Sie kamen kurz vor der Ferienwoche nochmals zusammen, um sich über die Probleme, die sie darzustellen hatten, klar zu werden. Es wurde den Spielgruppen auch Anregung dazu gegeben, die nähere Ausführung aber wurde durch sie selber bestimmt. Die behandelten Themen waren: «Äußere Veränderungen und besondere Bedürfnisse des alternden Menschen, Ernährung, Einsamkeit, Sinn des Lebens in diesem Abschnitt».

Auch die Bibelarbeit, die jeden Tag durch unsern Gemeindepfarrer mit der ganzen Gruppe gehalten wurde, war auf die betreffenden Altersfragen abgestimmt. Sie hat nach einleitenden Erklärungen jeweils in Gesprächsform stattgefunden, und die Teilnehmer haben sehr rege mitgemacht. Wir versuchten, die gesteckten Ziele und Erwartungen in der Ferienwoche folgendermassen zu verwirklichen:

- a) *Nahziel* (Kontakte, Gemeinschaft, Fröhlichsein) durch: Singen, Spielen, Basteln, Tanzen, Spazieren, Essen, gemeinsame kleinere und grösse Erlebnisse, Musik, gemeinsame Entscheidungen.
- b) *Fernziel* (Lebenshilfe) durch: Gemeinsames Erarbeiten des Bibeltextes, seelsorgerische Betreuung durch den Pfarrer, gemeinsame Vorbereitungen zu den Themen durch Aufführen, Diskutieren.

Der Tagesablauf wickelte sich in folgender Weise ab:

8.15 Uhr Morgenessen  
9.15 Uhr Bibelarbeit (einmal Themendiskussion mit Aufführungen)  
10.15 Uhr Vorbereitung der Aufführungen, für die andern frei  
12.30 Uhr Mittagessen  
bis 15.00 Uhr Ruhezeit  
15.30 Uhr Tee  
16.00 Uhr Spazieren, Basteln, Vorlesen, Jassen, je nach Wunsch  
18.30 Uhr Nachtessen  
19.30 Uhr Themendiskussion mit Aufführungen, Singen, Gesellschaftsspiele, Vorlesen, Tanzen, Bunter Abend  
20.30 Uhr Tagesschluss  
ab 20.30 Uhr Für Interessenten klassische Musik ab Schallplatten mit Erläuterungen.

Bei dieser Art von Ferienwochen (von Erholung wurde kaum gesprochen) ist es sehr wichtig, dass alle Teilnehmer irgendwie einmal im Verlauf der Woche «zum Zuge» kommen. Das Erlebnis, «jemand zu sein», ist in diesem Lebensabschnitt wichtig. Es gilt dabei die vorhandenen Möglichkeiten herauszufinden. Beim Essen, Diskutieren, beim Singen und Spielen, beim Basteln usw. gibt es viele Gelegenheiten zu sehen, wer sich für was interessiert, wer selten oder viel spricht, wer viel allein ist, wer sich in kleinen Grüpplein gefunden hat, wer fröhlich ist, wer traurig, wer übergegangen wird. Persönliche Notizen helfen daraus Folgerungen zu ziehen. Schwierigkeiten und mögliche Zusammenhänge können damit eher erfasst werden. Der Leiter oder die Leiterin kontrolliert damit auch das eigene Verhalten und muss sich Rechenschaft

darüber geben, was in dieser Gruppe geschieht und was noch besser getan werden kann, damit der einzelne sich darin wirklich wohl fühlt. Das Uebertragen von Verantwortung und von kleinen Aufgaben (Liederheftli verwalten, Feuer vorbereiten, Volkstanz oder Polonaise anführen, Gebrechlichen helfen usw.) kann unter Umständen einzelnen in der Gruppe eine neue Stellung geben. Die Ferienwoche soll für jeden einzelnen Teilnehmer zu einem besondern Erlebnis werden. Dieses Ziel wird allein schon durch die erlebte Gemeinschaft erreicht, die im Alltag der Teilnehmer meist nicht oder nur begrenzt vorhanden ist. Die Gemeinsamkeit wird darum sehr geschätzt und in jeder Beziehung ausgenützt. Die Ferienwoche soll aber auch helfen, die Erlebnisse nicht nur als schöne Erinnerungen zu behalten, sondern sie im Alltag zur Hilfe werden zu lassen, sie umzusetzen zu versuchen.

Einige Beispiele mögen darüber berichten:

Vier Witfrauen haben sich nachher zu einer Freundschaftsgruppe zusammengeschlossen. Sie laden sich gegenseitig ein und unternehmen Spaziergänge und Ausflüge. Frau P., eine von ihnen, war noch sehr an den Schmerz über ihren verlorenen Mann gebunden, war am Anfang der Ferienwoche noch sehr traurig und in sich gekehrt. Sie sagte, sie hätte in der Ferienwoche wieder lachen und singen gelernt und durch das Aufgenommensein in der kleinen Gruppe wieder neuen Lebensmut gefunden.

Frau A. lebte früher sehr zurückgezogen mit ihrem Mann. Seit seinem Tod fehlte ihr das Gegenüber, so dass sie keine Gelegenheit fand sich auszusprechen. Sie würgte alles in sich hinein und sagte, sie hätte sogar das Reden verlernt. Mit einer Freundin vom Altersnachmittag zusammen führte sie in der Ferienwoche ein gut aufgebautes Gespräch auf und spielte dazu in verschiedenen andern Szenen mit. Sie sagte, sie hätte nun glücklich wieder gelernt, aus sich herauszugehen.

Es ist Frau K. ähnlich ergangen. Sie hatte Hemmungen, ihre guten Gedanken und Ueberlegungen preiszugeben. Sie sagte, das Spielen habe sie davon befreit und gelöst.

Einige gestehen, dass die Bibelarbeit ihnen den Sinn des Lebens im Alter zeigte und sie dadurch persönliche Hilfe erfahren hätten. Eine Witfrau, Frau C., der die Einsamkeit zum grössten Problem wurde, stellte ihre eigene Situation in einzelnen Bildern sehr treffend dar. Durch das «Herausspielen», durch die Bibelarbeit und die Diskussionen sei ihr ihre falsche Haltung klar

geworden. Sie habe gesehen, dass sie selber wieder etwas tun müsse und nicht nur warten dürfe, dass sich andere ihrer annehmen. Nun sehe sie wieder einen neuen Weg vor sich.

Eine alleinstehende Frau hat indessen einige der andern aufgesucht und mit kleinen Zeichen Freude bereitet. Ausserdem haben sich andere bereit erklärt, in der Gemeinde mitzuhelfen.

Wenn dazu noch Werte gewonnen worden sind, die wir nicht sehen und messen können, wenn wohl aber vom einzelnen ein bisschen mehr Glück und Zufriedenheit ausgestrahlt wird, hat die Ferienwoche ihren Zweck erfüllt.

er.

## Ferienkolonien auf dem Beatenberg

Die Stadt Burgdorf besitzt auf dem Beatenberg ein schönes, neuzeitlich eingerichtetes Ferienheim, welches jedes Jahr mit vier Kolonien von je 48 Schülern besetzt wird. In der Zwischenzeit kann es auch anderweitig vermietet werden, denn es ist schade, wenn es leer bleibt.

Im Sommer 1963 versuchten wir es erstmals mit einer Kolonie für Frauen und Mütter. Der Vorschlag wurde mit grosser Begeisterung von 36 Frauen aufgenommen. Obwohl wir nicht ausschliesslich an Betagte gedacht hatten, waren es doch zur Hauptsache ältere, alleinstehende Frauen, Witwen und Erholungsbedürftige, die sich meldeten. Mütter mit kleinen oder noch schulpflichtigen Kindern kommen entweder nicht so leicht von zu Hause fort oder machen als junge Familie lieber gemeinsame Ferien.

Das Heim hat ausser den verschiedenen Aufenthaltsräumen, 12 Schlafzimmer mit je 4 Betten. Wir mussten jedes Zimmer mit 3 Frauen belegen. Der Pauschalpreis für die 2 Wochen Ferien, inklusive Hin- und Rückfahrt mit Dählers Cars, setzten wir auf 20—50 Franken fest.

Die Leitung übernahm die Frau eines pensionierten Postbeamten, der auch mitkam und sich vor allem als Kassier betätigte. Eine pensionierte Gemeindeschwester stellte sich freiwillig zur Verfügung. Wir waren sehr froh um ihr Dabeisein, hatten wir doch zum Teil hochbetagte Teilnehmerinnen. Gesundheitlich ging es aber allen sehr gut. Als Köchin wirkte die langjährige Angestellte unserer Schülerkolonien. (Sie war die einzige bezahlte Hilfe.)