

**Zeitschrift:** Pro Senectute : schweizerische Zeitschrift für Altersfürsorge, Alterspflege und Altersversicherung  
**Herausgeber:** Schweizerische Stiftung Für das Alter  
**Band:** 42 (1964)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Altersferienwochen einer städtischen Kirchgemeinde  
**Autor:** M.Z.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723052>

### **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:** 13.08.2025

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

## Altersferienwochen einer städtischen Kirchgemeinde

*Ort:* Seit fünf Jahren führt unsere Kirchgemeinde mit je 15—18 Personen Altersferienwochen durch. Wir benützen dazu die beiden Wohnungen des der Gemeinde eigenen Ferienhauses in einer kleinen Bündner Gemeinde auf 1200 m ü.M. Diese Höhenlage ist in der Regel auch alten Menschen noch zuträglich. Männer und Frauen mit irgendwelchen Herzbeschwerden werden er-sucht, vorher ihren Arzt zu konsultieren.

*Reise:* Wir legen die Reise per Bahn zurück, obwohl es grund-sätzlich auch mit einem Autocar — zwar teurer, aber möglich wäre. Im Bahnwagen haben Beine, die gern steif werden, mehr Bewegungsmöglichkeiten, die Toilette ist jederzeit erreichbar, ohne dass man «einkehren» oder einen Umweg machen muss. Die Speisewagengesellschaft bzw. die Hostess bringt uns jeweils drei grosse Kannen Kaffee und Milch, jedes hat dazu einen kleinen Lunch bei sich und das Gepäck soll, wenn irgend mög-lich, am Tag zuvor von jedem einzelnen per Post oder Passagier-gut aufgegeben werden. So haben wir bis jetzt die vierstündige Reise immer recht gut überstanden.

*Schlafen:* Das Holzhaus, einfach eingerichtet, birgt zwölf Betten in Einer-, Zweier- oder Dreierzimmern. Ausserdem finden noch vier bis fünf rüstigere Alte im Dorf bei Privaten Schlafgelegen-heit. Wer gerne etwas mehr Kontakt mit der Bergbauernbevölke-rung sucht, wählt ebenfalls diese Möglichkeit. Zunächst sind die wenigen Einerzimmer am begehrtesten und ich glaube, für alte Menschen sollten mehrere solche zur Verfügung stehen. Aber auch die Zweierzimmer haben ihr Gutes, wenn die Partner zu-sammenpassen, sich in Hilfeleistungen ergänzen und eventuell gegenseitig aufmuntern können. Die beiden Dreierzimmer wer-den meistens nur von zwei Personen belegt. Es ist ja schon bei Jüngeren schwer, dass sich drei freundschaftlich zusammenfin-den, wieviel mehr unter der älteren Generation! Wenn möglich wird das «Zimmerproblem» schon vor den Ferien gelöst, d. h. es wird schon vorher besprochen und ausgemacht, wer mit wem wo das Zimmer teilen wird.

*Wohnen:* Gekocht wird nur in einer Wohnung, dort, wo sich das Esszimmer befindet. Die Stube der andern Wohnung wird als Wohnraum benützt. Dort findet man sich zusammen zum Lesen,

Spielen und Diskutieren, sofern man es nicht vorzieht, auf einem der beiden grossen Balkone im Liegestuhl die schöne Gegend zu beschauen.

*Familienbetrieb:* Ferienwochen, die in Pensionen oder Hotels durchgeführt werden, haben in organisatorischer Hinsicht manchen Vorteil. Im eigenen Ferienhaus sind meines Erachtens die Möglichkeiten zur Gruppenbildung grösser. Viele Männer und Frauen fühlen sich rascher daheim, als wenn auch noch «fremde» Gäste da sind. Die Kleiderfrage ist weniger wichtig; es finden sich selbstverständlich Beschäftigungsmöglichkeiten; für die Schwächeren genügt das Besorgen des eigenen Zimmers; mit der Ortschaft bereits Vertraute machen Botengänge; der stärkste Mann holt jeweils die Milch; jemand versteht sich besonders gut aufs Geschirrversorgen, wäscht regelmässig den Tisch nach dem Essen oder hilft beim Gemüserüsten oder Abtrocknen. Jedes soll nur soviel helfen, als ihm Freude bereitet. So ergibt sich die Arbeitsteilung jedesmal wieder neu entsprechend der Zusammensetzung der Teilnehmer. Ausser der Gemeindegemeinderin sind als fest angestellt eine Köchin und eine Frau aus dem Dorf als Küchenhilfe.

*Kosten, Versicherung:* Die Kosten betragen zurzeit Fr. 13.— pro Person und Tag, die Fahrtspesen inbegriffen. Wer nicht so viel zahlen kann, bespricht sich mit der Gemeindegemeinderin und zahlt entsprechend seinen Möglichkeiten, für den Rest werden gemeinnützige Gelder verwendet. Wichtig ist, dass alle Angemeldeten wissen, dass die Frage der Kostenbeteiligung eine Angelegenheit ist, die nur mit der Gemeindegemeinderin und nicht mit den andern Teilnehmern besprochen werden soll.

*Tageslauf:* Mit der Zeit hat sich für unsere gewissermassen privaten Verhältnisse folgender Tageslauf als am günstigsten herausgeschält:

8.00 Uhr: Frühstück. Wir beschliessen es mit dem Lesen eines kurzen Wortes zum Tage, mit Kanonsingen, mit Planen für den Vor- und Nachmittag. Nachher geht jedes entweder seiner eigenen oder seiner «Gemeinschaftsarbeit» nach.

11.00 Uhr: Wer Freude hat (meist sind es alle) begibt sich je nach Wetter auf den Balkon oder in die Wohnstube, wo die Gemeindegemeinderin zusammenhängend ein Buch vorliest oder Stücke daraus erzählt. Die Gedanken dieses Buches bilden gewissermassen den roten Faden, der sich durch die ganze Ferien-

woche hindurchzieht: Einmal waren es die «Erinnerungen eines Bergpfarrers» von Pfr. Lejeune, ein andermal Joh. Spyris Buch «Einer vom Hause Lesa» usw.

12.00 Uhr: Mittagessen.

13.00—15.00 Uhr: Ruhezeit.

Ca. 15.30 Uhr: Wer den geplanten Spaziergang in die nahe Umgebung gemeinsam machen möchte, versammelt sich vor dem Haus; die andern lesen, schlafen weiter oder gehen nur bis ins Dorf. Die Spaziergänge können aber so gestaltet werden, dass immer wieder einmal alle mitgehen können; die einen etwas weiter, die andern kehren früher um. Sie werden auch so zu gemeinsamen Erlebnissen, besonders, wenn vor der Heimkehr im kleinen Wirtshaus noch die Tanzmusik spielt! Wir haben in unsern Feriengruppen schon leidenschaftliche und ausgezeichnete Tänzerinnen entdeckt!

Ca. 18 Uhr: Abendessen. Die Zeit dafür wird jeden Mittag gemäss den täglich verschiedenen Umständen neu bestimmt. Einmal während der Ferienwoche wird ein Halbtagsausflug mit dem Postauto in ein Nachbartal oder an einen andern aussichtsreichen Ort der Umgebung durchgeführt. Die meisten kommen ja zu Fuss nicht mehr sehr weit.

Die Abende gestalten sich je nach Zusammensetzung der Gruppe sehr verschieden. Es kam vor, dass der grösste Teil stets früh zur Ruhe ging, andere Jahre wurde wacker gejasst oder ganz sangesfreudige «Ferienfamilien» liebten es, auf dem Balkon zur Laute unserer Köchin zu singen. Zur Tradition wurde, dass einmal ein Abend mehr oder weniger durch die Teilnehmer selbst als «Bunter Abend» gestaltet wird. Der letzte Abend gilt immer den Einwohnern im Dorf, denen wir zum Abschied die gelernten Lieder durch die Gassen ziehend singen.

*Wichtig ist:* Unsere Gruppe setzt sich meistens zusammen aus Männern und Frauen, die sonst allein wohnen und es gewohnt sind, ihr Leben nach eigenen Gesichtspunkten zu gestalten. Darum ist es vor allem am Anfang wichtig, dass die Leiterin Zeit hat, für die Teilnehmer da zu sein, dass sie Misstöne und Spannungen, die sich durch das Zusammentreffen von so verschiedenartigen und durch das Alter sehr geprägten Menschen ergeben können, schon von Anfang an spüren, ihnen nachgehen und die Ursachen beheben kann. Jedes soll sich in seiner Eigenart in der Gruppe wohl fühlen und wissen, dass auch die andersartigen Gruppenglieder das gleiche Recht haben. Das ist nicht immer

ganz leicht, denn es heisst meistens, ein klein wenig von seiner persönlichen Freiheit abtreten im Blick auf das Wohl des Ganzen. Rein äusserlich schon hilft uns in dieser Richtung unsere Tagesordnung, die allerdings nicht zu straff gehandhabt werden darf. Aber man einigt sich z. B. auf eine bestimmte Essenszeit und mit der Zeit wird es auch ganz selbstverständlich, dass wir in der Regel erst zu essen beginnen, wenn das letzte Familienglied angerückt ist. Wenn sich dann solches Aufeinanderachten auch daheim auswirkt, vielleicht in gegenseitigen Hilfeleistungen, hat die Ferienwoche ein klein wenig dazu beigetragen, die Einsamkeit im Stadtleben ein Stück zu überwinden.

Für viele ist die Ferienwoche das schönste Erlebnis des Jahres und schon auf der Heimfahrt freuen sie sich wieder aufs nächste Mal; auf die gemeinsamen Mahlzeiten, die sorgfältige, dem Alter angepasste Kost, den guten Kaffee (es ist nicht zu unterschätzen, wie wichtig eine gute Köchin ist!), nicht zu vergessen die grosse Stille, vor allem nachts, «so dass man zuerst vor lauter Stille nicht schlafen kann», das Wohnen in einem Bauerndorf, die vielen kleinen gemeinsamen Erlebnisse, die die Teilnehmer auch nachher noch lange verbinden.

*Für die Zukunft:* Vor allem im Blick auf die Gruppe in der Gemeinde, im Blick auf die stärkere Aktivierung des alten Menschen in den Alterszusammenkünften, sehe ich in der Ferienwoche noch unausgeschöpfte Möglichkeiten. Das Zusammenleben in den Ferien regt an zum Mittun, zum aktiven Gestalten des Gruppenlebens, und ich denke mir, dass ein Ausbau in dieser Richtung sich nachher im grösseren Rahmen der Altersveranstaltungen günstig auswirken würde. Als Beispiel: In den Ferien Erlebtes könnte daheim den andern als Spiel dargeboten werden (natürlich von den Ferienteilnehmern selbst), Dekorationen für Klaus- und Weihnachtsfeiern könnten in der Ferienwoche erdacht, ausprobiert, angefangen und nachher in den Zusammenkünften fertig ausgeführt werden. Reise- und Ferienberichte werden bereits jetzt schon von einer Teilnehmerin selbst verfasst, auch für die andern daheim. Das gemeinsame Singen könnte mit der Zeit eine Gruppe ergeben, deren Fähigkeiten in den Altersveranstaltungen nur mehr ausgenützt und eingesetzt werden müssten. Solche Verstärkung der persönlichen Mitbeteiligung am Gruppenleben sehe ich als weitere wichtige Aufgabe, die den Sinn von Altersferien noch erhöhen würde.