

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 58 (1980)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Kampf der Sonntagseinsamkeit! : eine Bieler Pionierleistung  
**Autor:** Rinderknecht, Peter  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-722414>

### 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:** 31.01.2026

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

# Kampf der Sonntagseinsamkeit!

## Eine Bieler Pionierleistung

### Die Sonntags-Langeweile

Für viele Senioren ist der Sonntag der schwerste Tag der Woche. Die Läden und viele Restaurants sind geschlossen. Auch die Aktivitäten von Pro Senectute ruhen. Viele Einsame fühlen sich — vor allem in den Städten — noch einsamer.

### Der Sonntagsclub

Diese Tatsachen sind auch den Mitarbeitern von Pro Senectute bekannt. Niemand wird aber von ihnen erwarten, dass sie nach einer intensiven Arbeitswoche am Sonntag noch neue Aufgaben auf sich nehmen. So kennt man zwar

Zwei von 97 Premierengästen, die sich offensichtlich hier wohlfühlen. Kein Wunder, denn das Menü schmeckt ausgezeichnet, gute Nachbarschaft ist bald geschlossen.

Foto Rk.

schon länger die Institution des Sonntagsclubs, aber es blieb bei ganz bescheidenen Anfängen. Der **1. Sonntagsclub** der Schweiz entstand **1974** auf Initiative des **Roten Kreuzes in Zürich**. Seither treffen sich an jedem 1. und 3. Sonntag des Monats im Tagesheim von 13 bis 17 Uhr jeweils etwa 30—35 Betagte. Das Programm: Diavorträge, Konzerte, Singen, Gesellschaftsspiele, Tanzen, Gedichtvorträge. Die meisten Teilnehmer sind treue Stammgäste. Es gibt ein Zvieri, dann sorgen einige Helferinnen für die Heimfahrt, zum Teil mit dem Invalidenbus. Durch eine freiwillige Kasse finanzieren sich die Treffen selber.

In **Basel** gründete **Pro Senectute 1976** einen Sonntagsclub. Seither hat er sich zu einer eigentlichen Wandergruppe entwickelt. Die etwa 15 Teilnehmer geben sich alle zwei Wochen, meist um 13.30 Uhr, in einem Vorort Stelldichein



und wandern dann zwei bis drei Stunden bis zu einem gemütlichen Imbiss. Um 18 Uhr fahren die «Wandervögel» wieder nach Hause. In der Gruppe herrscht ein guter Familiengeist, man veranstaltet auch Weihnachtsfeiern, aber es ist klar, dass da nur Rüstiggebliebene mithalten können.

### Wie es in Biel dazu kam

Im Herbst 1978 wurde im Bieler Stadtrat — auf Anregung von Pro Senectute-Leiter **Marcel Hotz** — in einer Motion eine Sonntagsveranstaltung angeregt. Er nahm den Ball sogleich auf und klärte durch eine Umfrage unter den Rentnern das Bedürfnis ab. Nachdem 180 Senioren ihr Interesse angemeldet hatten, war es gegeben, die Sache voranzutreiben.

### Die Bieler Variante

Neu an der Bieler Initiative ist der Beginn mit einem gemeinsamen Mittagessen. Das ist gar keine Selbstverständlichkeit, wenn man die Personalprobleme im Gastgewerbe kennt. Da immer weniger Angestellte am Sonntag arbeiten wollen und die Bedienung auch das Essen stark verteuert, musste man eine grundsätzlich

neue Lösung finden. Marcel Hotz benötigte mehr als ein Jahr, bis alles klappte. Der **Ge-meinderat Biel** stellte die moderne **Mensa der Gewerbeschule** unentgeltlich zur Verfügung, der Gerant **Samuel Zürcher** und seine **Frau Diane** waren samt einem Gehilfen bereit, auch am Sonntag zu arbeiten.

**Frau Rosa Meile**, die bei Pro Senectute Biel den Mahlzeitendienst und den Donnerstag-Mittagsclub betreut, übernahm die Oberleitung. Noch aber fehlten die **freiwilligen Helfer**. Die findigen Bieler liessen einen Presseaufruf erscheinen, und siehe da, 40 Personen meldeten sich spontan. Noch aber fehlte ein wichtiges Element: das **Startkapital**. Um das Essen für alle erschwinglich zu machen, musste man einen Rabatt erwirken. Die Stadt Biel bewilligte einen Jahresbeitrag von 9000 Franken.

Damit waren alle Voraussetzungen zu einem erfolgreichen Start geschaffen.

### 97 Premierengäste am 17. Februar 1980

Auf 11.30 Uhr waren die Gäste geladen. Schon nach elf Uhr strömt die Hundertschaft herbei, in kleinen Gruppen die Fußgänger, mit Autos werden vor allem die 16 Gehbehinderten (in

Bei Magen-  
beschwerden  
und  
Verdauungs-  
störungen,  
Aufstossen,  
Unwohlsein,  
Reiseübelkeit  
nehme ich



B-13-72

# Zellerbalsam

Man spürt rasch die lindernde Wirkung und merkt, wie die balsamischen Heilpflanzen-Wirkstoffe den Magen besänftigen. Ob rein oder auf Zucker eingenommen... Zellerbalsam wird auch Ihnen helfen und Sie von Magenbeschwerden und Verdauungsstörungen erfolgreich befreien.

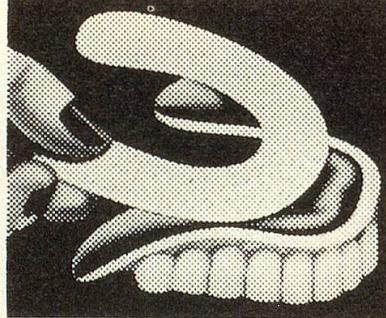
Angelehnt auch als  
Mund- und Gurgelwasser

Flaschen zu 50, 130 und 250 ml in Apotheken und Drogerien



**Ihr Gebiss  
sitzt fest!**

Ohne zu  
schmerzen.



#### ALL-DAY-Prothesen-Haftplättchen

lassen Sie Beschwerden und Wundreihen durch lose Zahnpfosten schnell vergessen. Sie können endlich wieder richtig kauen, gut sprechen und unbeschwert lächeln.

**Sie spüren Ihre dritten Zähne nicht mehr** – kein Druck, kein Schmerz, keine Unsicherheit. Legen Sie ein angefeuchtetes

#### ALLDAY-Prothesen-Haftplättchen

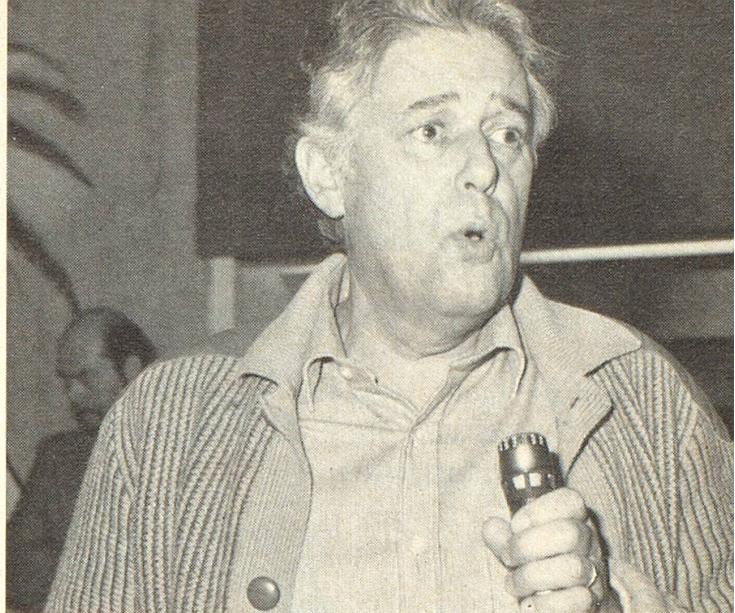
auf die ebenfalls angefeuchtete Zahnpfoste, und sie sitzt fest und passt – bis zu 10 Tagen! Die Haftplättchen sind passend vorgeformt, haben ein weiches, anschmiegsames Polster und schmecken angenehm nach Pfefferminze. 1 Packung enthält 24 Stück und kostet nur Fr. 17.70 (für Ober- oder Unterkiefer). Zahlung per NN oder Rechnung + Versandkosten. Sie werden begeistert sein. Es ist, als hätten Sie wieder richtige Zähne.

Bestellen Sie sofort bei  
**Kosmed GmbH, Abt. BZ 80, 8753 Mollis GL**  
**Telefon (058) 34 11 40**

Rollstühlen oder an Krücken) gebracht. Auch dieser Transportdienst ist das Werk Freiwilliger. Emsig legt die Küchenbrigade letzte Hand an, ein Dutzend Helfer(innen) sitzt im Hintergrund bereits am Essen, damit sie ihre Aufgabe frischgestärkt in Angriff nehmen können. 11.35 Uhr tritt **Jenny Rausnitz** ans Mikrofon, die «Komische Alte vom Stadttheater», wie sich die 70jährige selbst bezeichnet. Seit 30 Jahren ist die Wienerin hier stadtbekannt. Sie sprüht vor Temperament bei ihrem Dank an Pro Senectute für die «grossartige Idee eines Sonntagsclubs», empfiehlt ihren Altersgenossen, doch ja den Humor nicht zu verlieren, und findet, dass die 10 schönsten Jahre im Leben des Menschen zwischen 69 und 70 liegen. Die «Teenager-Spätlese» — so ihr Theater-Spitzname — tritt auch später noch mit einem Gedichtvortrag auf. Der Realisator des Ganzen, **Marcel Hotz**, dankt vor allem den vielen guten Geistern und allen, die diese Premiere ermöglichten. Kassier **Gram** schildert den Gästen die vielfältige Tätigkeit und Entwicklung von Pro Senectute Biel. Die drei vollamtlichen Mitarbeiter sind ja u. a. zuständig für einen Putzdienst, einen Haushilfedienst mit 80—100 Helferinnen, einen Mahlzeitendienst mit etwa 17 000 ausgelieferten Menüs jährlich. In der Einzelberatung hat z. B. M. Hotz 1979 allein 550 Steuererklärungen ausgefüllt. Kurz, unser «Trio» ist ausserordentlich aktiv.

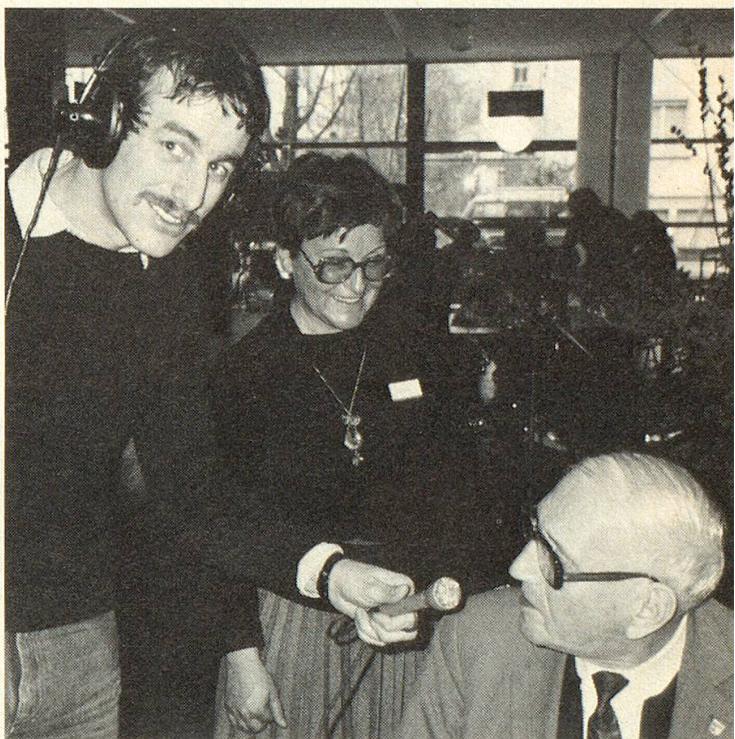
Nach dem ausgezeichneten Essen (Suppe, Salat, Reis, geschnetzeltes Kalbfleisch, Caramelköpfli, Mineralwasser und Kaffee) für nur Fr. 7.— (Pro Senectute kann die Differenz von Fr. 3.— zu den Selbstkosten von 10 Franken aus der städtischen Subvention decken) folgt eine Kurzansprache des **Informationschefs**, der die Glückwünsche von Pro Senectute Schweiz überbringt und die anderen Sonntagsclubs beschreibt. Anhand eines Zitats von Pascal «Nichts ist dem Menschen so unerträglich wie ein Zustand ohne Aufgabe», drückt er die Hoffnung aus, dass möglichst viele Senioren hier auch eine Möglichkeit zur Selbsthilfe, zu neuen Kontakten und einer neuen Aufgabe finden.

Die Herren **Criblez** und **Pfaff** rufen in deutscher und französischer Sprache die Gäste zum Mitmachen auf und laden zum Wiederkommen ein. Der Hobbypianist **Herr Ritter** (angesehener Redaktor am «Bieler Tagblatt») sorgt durch ausgezeichnete Musikeinlagen für heitere Stimmung.



*Marcel Hotz, der «Vater» des Sonntagsclubs und Leiter von Pro Senectute Biel, bei seiner Begrüssungsansprache.*

Foto Bieler Tagblatt



*Auch Radio Bern war da und berichtete noch am gleichen Tag über den Anlass. In der Mitte Frau Rosa Meile, die «Mutter» des Clubs.*

Foto Rk.

**Knobelöl**  
Grosspackung

**Bronchitis**  
und chonische Katarrhe der Luftwege?  
Dann gleich  
Dr. med. Knobels

**Knobelöl**  
mit der Heilkraft natürlicher  
Kräuterextrakte einreiben. Das  
förderst die Durchblutung  
und aktiviert den Hei-  
lungsprozess, wärmt  
und hilft rasch.



In Apotheken und Drogerien

Das eigentliche Ziel des Sonntagsclubs kann beim festlichen Start noch nicht erreicht werden. Wegen Bauarbeiten muss vorerst das Stadttheater noch dasselbe Gebäude benützen, so dass nach dem Essen bald aufgebrochen werden muss. Einige Jasser lassen sich freilich trotzdem zum Spiel nieder. Ab Frühjahr aber wird der schöne Raum ganz den Senioren gehören, und dann können sie bis zum späteren Nachmittag nach Belieben plaudern, spielen, singen, tanzen und ihre verborgenen Talente öffentlich demonstrieren.

### **Das Echo der Teilnehmer**

Drei alleinstehende französischsprachende Damen fanden «es» wunderbar; den freundlichen Empfang, das gute Essen, die ganze Stimmung. «Wir wollen jedenfalls wiederkommen.» Ein Herr: «Ich bin sonst immer allein am Sonntag, ich habe hier nette Tischnachbarn gefunden. Wir möchten uns wieder hier treffen.» Eine Frau: «Ich werde das nächstmal Bekannte mitbringen, weil es mir so gut gefallen hat.» Gerant Zürcher als Küchenchef: «Wir machen das gern für ein so dankbares Publikum. Die



Pflanzliche Faserstoffe sind unseren modernen, industriell verarbeiteten Nahrungsmitteln vielfach fast vollständig entzogen. Häufige Folge davon sind Verdauungsprobleme. Denn dem Darm fehlt der Ballast, er hat weniger zu verarbeiten, wird träge.

Besonders Weizenkleie enthält viele pflanzliche Faserstoffe, und es gilt nur, sie regelmässig in unserer Ernährung zu uns zu nehmen.

Damit uns dies leichtfällt und vor allem schmeckt, hat Kellogg's aus hochwertiger Weizenkleie zwei wohlgeschmeckende, herzhafte knusprige Varianten für Ihr Frühstück gemacht. Sie heißen Kellogg's BRAN BUDS und Kellogg's ALL-BRAN.

Sie finden sie überall dort, wo es gute Lebensmittel gibt. Lösen Sie Ihr Verdauungsproblem jetzt – probieren Sie Kellogg's BRAN BUDS mit feinem, lieblichem Geschmack und Kellogg's ALL-BRAN mit natürlichem, herbem Geschmack.

*Kellogg's*

Informative Broschüre anfordern bei:  
Getreideflocken AG,  
Postfach, 5600 Lenzburg



für eine  
regelmässige  
Verdauung

**Zwei, die das gleiche tun:**  
**Sie mit Ballast vom Ballast befreien.**



*Gerant Zürcher und seine Frau Diane (rechts) mit Frau Dori Bohnenblust (links). Diese tatkräftige Steuerbeamte fühlt sich hier an den Aktivdienst erinnert, als sie in Soldatenstuben bis zu vier Kompanien pro Tag mitverpflegte.*

*Herr Pfaff, 22, der freiwillige Helfer aus Schaffhausen, ist Programmierer. Er war der geeignete Mann für den Transportplan für die 16 Behinderten. Hier bringt er eine Besucherin, die vor Vorfreude strahlt.*

*Fotos Rk.*

Zusammenarbeit mit den Freiwilligen als „Servierpersonal“ klappte ausgezeichnet.»

Ein Helfer «Ich komme aus Schaffhausen und bin am Sonntag allein in Biel. So habe ich mich zur Mitarbeit gemeldet. Ich fand guten Kontakt mit vielen Leuten. Besonders dankbar sind die Invaliden, dass wir sie zu Hause abholen.» Kurz, der Start ist ausgezeichnet gelungen, und man kann nur wünschen, dass es ebensogut weitergeht und dass man auch anderswo Ähnliches wagt.

**Nachwort aus Biel:** Am 3. März schrieb uns Herr Hotz: «Gestern waren 103 Teilnehmer dabei, trotz schönem Wetter!»

*Peter Rinderknecht*

