

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 63 (1985)
Heft: 4

Artikel: "Senior mach mit!" : eine erfolgreiche Selbsthilfe-Initiative in Weinfelden
Autor: Rinderknecht, Peter
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-723451>

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: 09.01.2026

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

«Senior mach mit!»

Eine erfolgreiche Selbsthilfe-Initiative in Weinfelden



Ein Zahnarzt mit einer sozialen Wurzel

42 Jahre lang führte Dr. med. dent. Max Schatzmann seine Zahnarztpraxis in Weinfelden. Mit 68 Jahren machte er im Frühling 1984 «den Laden zu». Der unternehmungslustige und weitgereiste Mann war sich im klaren, dass die Hobbys – einst filmte er begeistert, begann dann vor etwa 10 Jahren mit Landschaftsmalerei – nicht genügen würden, um seinem Ruhestand Inhalt zu geben. Auch die kulturelle Tätigkeit als Vorstandsmitglied der Museumsgesellschaft, das soziale Wirken als Leiter der Altgoldsammlung der Schweizer Zahnärztesgesellschaft (zugunsten des Roten Kreuzes) und einer Arbeitsgruppe für den gesamtschweizerischen Versand von zahnärztlichen Geräten nach Entwicklungsländern oder die sportliche Betätigung in einer Wandergruppe mit einigen befreundeten Ehepaaren – all dies regte ihn zu Neuem an. Er hielt Umschau nach einer Aufgabe. Wohl ganz unbewusst folgte er dem Beispiel seiner Mutter, die sich schon vor dem 1. Weltkrieg in Londoner Elendsquartieren der Armen angenommen hatte. Beim Besuch eines Altersvorbereitungskurses der Volkshochschule fasste er den entscheidenden Entschluss. Als der Geschäftsleiter von Pro Senectute Thurgau die Besucher eindringlich aufforderte, zur Selbsthilfe zu schreiten und sich im Alter gegenseitig anzuregen und beizustehen, kam es zu einem Gespräch mit dem Referenten. Walter Hodel ermunterte ihn, den insgeheim ausge-

heckten Plan zur Gründung einer Seniorenvereinigung zu wagen, und sagte auch gleich seine aktive Unterstützung zu.

So begann Max Schatzmann im Sommer 1982 mit einem Freund, dem Zeichnungslehrer Arnold Wetzler, weitere Gesinnungsgenossen zu suchen. «In Weinfelden mit seinen 8500 Einwohnern kennt man sich noch», meint der Initiant, «da fanden wir ohne Schwierigkeiten geeignete Leute für unser Vorhaben. Ab Herbst trafen wir uns regelmässig. In manchen Sitzungen entwickelten wir eine ganze Palette von Möglichkeiten. Immer klarer zeichnete sich das Bild unserer Organisation ab.»

«Senior mach mit» – Nummer 1

Im Juni 1983 erhielten sämtliche 1200 Senioren von Weinfelden ein 24seitiges Heft. Der goldgelbe Umschlag hatte bereits das endgültige Aussehen mit dem programmatischen Titel «Senior mach mit!» und dem eigenen Signet erhalten. Im Innern wurden die Empfänger – in Grossdruck – über das neue Vorhaben aufgeklärt. Der Leitartikel lautete so: *Was will das neue Mitteilungsblatt «Senior mach mit!»?*

«Es soll vierteljährlich kostenlos zu allen Senioren in Weinfelden kommen. Es hofft, nicht das Schicksal der Zeitung zu erfahren, die schnell fortgeworfen wird, und möchte gelesen und für einige Zeit aufbewahrt werden.

Obwohl in Weinfelden schon sehr vieles angeboten wird, gibt es immer noch unter den Senioren viele Einsame, die sich in ihren vier Wänden verloren und vergessen vorkommen; immer noch gibt es herrliche Spazierwege, die warten, bis Gruppen von fröhlichen Wanderern auf ihnen daherziehen. Es gibt auch noch manche Organisation, die froh wäre, wenn sie den Senioren bekannter gemacht würde.

Viele schöne Lieder bleiben stumm, weil nur viel zu wenig Sänger sich finden lassen; noch ruhen viele Hände still, die Schönes schaffen könnten. Das Bedürfnis für eine Senioren-Selbsthilfe-Organisation ist klar vorhanden!

Und die Chancen, etwas zu erreichen, sind gut.

Dem modernen Menschen sind pro Jahr Tausende von Stunden Freizeit geschenkt. Nach der Befreiung von der Berufsarbeit bedeutet dies ein enormes Potential für eine Lebenserfüllung. In Weinfelden ist das Klima für Gruppenbildung gut, weil noch nicht alles in der Anonymität der Grossstadt versinkt.

Es sind uns noch Jahre geschenkt – wir wissen nicht wie viele – aber sicher wollen wir unser möglichstes tun, um mit unseren Altersgenossen zu echten gemeinsamen Erlebnissen zu kommen.»

«Was wollen wir unternehmen?»

hiess der nächste Beitrag. Hier wurden die Pläne der Arbeitsgruppe vorgestellt:

«Wir möchten zuerst Starthilfe für Gruppenbildungen und Kurse anbieten. Dabei denken wir an Wandergruppen, Exkursionen, Zeichen-, Mal- und Bastelkurse, Chorgesang usw., usw. Veranstaltungen, bei denen der Senior nicht nur aktiver Konsument ist, sondern, entsprechend unserem Titelblatt, aktiv mitmachen kann. Aktiv können Sie sich beteiligen durch Vorbereitung, durch gemeinsame Diskussion und gemeinsames Tun, das immer die beste Grundlage für Kameradschaft ist. Dem gemütlichen Rahmen werden wir alle Sorgfalt schenken; denn in Weinfelden fehlt es gewiss nicht an geeigneten Lokalen. Wir werden, wie es unserem Alter geziemt, ganz allmählich und gründlich vorgehen und nicht schon von Anfang an alles Pulver verschiessen.»

Was wir nicht wollen

Dann sagte man auch deutlich, «was wir nicht wollen».

- Keine Konkurrenz zu bestehenden Angeboten der Kirchen, von Pro Senectute oder des Frauenvereins.
- Keine starren Altersgrenzen. Jüngere, sogar Enkel, seien willkommen.
- Keine gesellschaftlichen Schranken.
- Keine regionalen Grenzen. Altersgenossen aus den Nachbargemeinden würden gern gesehen.
- Keine leere Betriebsamkeit ...

«Die Arbeitsgruppe stellt sich vor»

So lautete die nächste Überschrift: «Wir sind eine Arbeitsgruppe, die den Namen Vorstand ebensowenig kennt wie den Begriff des Präsidenten. Wir sind eine allmählich zahlreicher ge-

wordene Arbeitsgruppe, die das Wort Teamgeist grosschreibt und danach leben will.

Wir sind alle voller Optimismus, aber doch ohne viele Illusionen. Wir werden uns nicht durch eventuelle Enttäuschungen entmutigen oder verdriessen lassen; denn wir wissen, dass wir nicht alle Senioren zur Begeisterung mitreissen können.

Es ist uns klar, dass unsere Aufgabe nicht damit erfüllt ist, wenn ein Artikel im «Senior mach mit!» erschienen ist. Die meisten Angebote werden weiter betreut werden müssen. Dabei werden wir immer wieder neue Helfer und Gruppenleiter suchen müssen. Wir werden sie aber finden.»

Die Liste der 10 Verantwortlichen enthielt Namen, die jedermann im Dorfe kennt: zwei Damen mit Erfahrungen in der Altershilfe (wesentlich jünger als die Herren) als Redaktorinnen des Blattes, den Präsidenten der Altersheimkommission, den ehemaligen Bahnhofsvorstand (natürlich Wanderleiter), den Zeichnungslehrer (für entsprechende Kurse), einen Friedensrichter (als Kassier), den pensionierten Pro Senectute-Geschäftsleiter (Kurswesen, Exkursionen, Unterhaltung) und den heutigen Leiter (Aktuar) und natürlich Dr. Schatzmann.

Das Signet

Auch das Signet wurde erläutert. Es enthält das «S» für Senior, daneben die Weintraube, sinnbildlich

- für unser Weinfelden
- für unser reifes Alter
- für unsere Lebendigkeit
- zu unserer Freude
- zu unserer Gemütlichkeit
- zu unserer Aktivität
- zu unserem Leben



Erste Aktivitäten

Als erste Angebote wurden präsentiert: 6 Zeichnungsnachmittage, ebenfalls ein sechsteiliger Bauernmalkurs und eine sorgfältig geplante Wanderung. Als Anmeldezentrale stellte sich das Pro Senectute-Sekretariat zur Verfügung, weil dessen Telefon stets bedient wird.

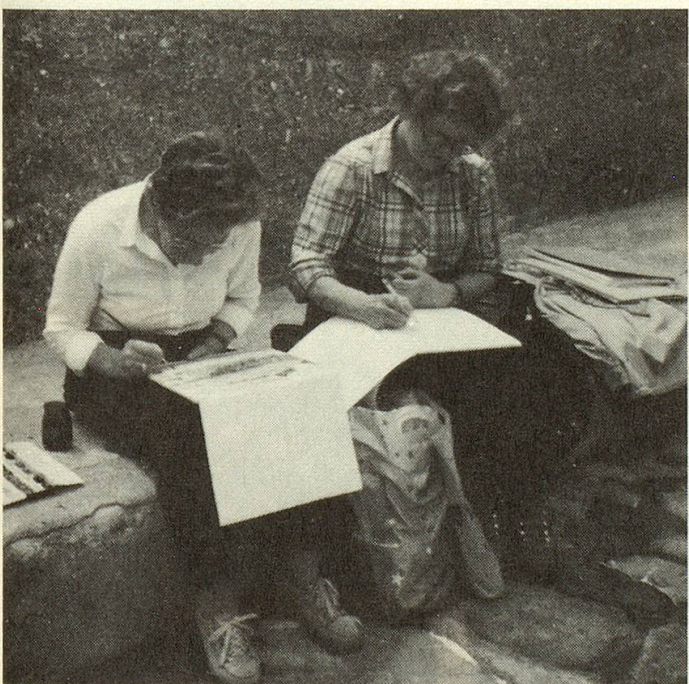
Der Erfolg liess nicht auf sich warten. Sowohl die Malkurse wie der Ausflug waren in Kürze ausgebucht. Der geglückte Start ermutigte die Arbeitsgruppe. Im zweiten Heft vom September 1983 folgten neue Angebote:



Stelldichein einer Weinfelder Wandergruppe am Bahnhof.



Diese überzeugenden Produkte des Puppenkurses sprechen für die Leiterin und die Teilnehmerinnen.



Erstmals wagten sich die Hobbymaler im Mai 1985 ins Ausland; hier üben sich zwei Damen im Skizzieren und Aquarellieren in der Toskana.

Unterhaltungsnachmittag, Puppenkurs, zwei Wanderungen und verschiedene Aufrufe.

Bilanz im Frühling 1985

Nach bald zwei Jahren zieht Max Schatzmann Bilanz: «Alles in allem ist unsere Selbsthilfeeaktion gelungen. Wir erreichen etwa 200 – 250 Senioren, die sich da oder dort betätigen. Natürlich sind es meist die aktiveren Naturen, aber wir konnten doch zahlreiche Mitbürger aus ihrer Isolation befreien. Viele entdeckten schlummernde Fähigkeiten, wagten sich auf Neuland oder nahmen einstige Hobbys wieder auf. Viele unserer Altersgenossen fanden Freunde und pflegten diese Kontakte im Alltag.

Unser Angebot ist heute schon recht vielfältig. In der warmen Jahreszeit sind unsere Wanderungen mit 80 – 90 Teilnehmern nicht mehr wegzudenken. Daran beteiligen sich relativ viele Männer. Von diesem Sommer an wollen wir auch weniger anstrengende Spaziergänge einführen. Bis zu 80 Personen kommen auf unsere Exkursionen mit. Wir besuchten den Flughafen Kloten, das Technorama Winterthur, die Firma Biotta und das Schloss Frauenfeld und führten einen Waldumgang durch.

Aus unserer Singgruppe wurde ein stattlicher Chor mit etwa 40 Mitgliedern. Wir proben alle zwei Wochen mehrstimmige Lieder und Kanons im Kirchgemeindehaus und treten etwa dreimal jährlich an öffentlichen Anlässen auf. Alljährlich laden wir alle Interessenten zu einem Unterhaltungsnachmittag ein, den wir teilweise mit eigenen Produktionen bestreiten. Der Zustrom war bisher so gross, dass wir für den Herbst 1985 den grössten Saal mit 500 Plätzen reservieren mussten. Viel Freude bereitet der Malkurs; für die ersten Malferien in der Toskana im Mai 1985 haben sich über 20 Teilnehmer angemeldet. Kurse führten wir in folgenden Bereichen durch: Fotografieren, Patchwork, Adventsdekorationen, Puppenherstellung, Kochen für Männer (gemeinsam mit Pro Senectute). Dem Altersturnen von Pro Senectute konnten wir neue Teilnehmer zuführen. Im Januar 1985 starteten wir den ersten Mittagstisch im Thurgau. Monatlich erscheinen etwa 30 Gäste, die das gemeinsame Essen und das Zusammensein beim Gespräch schätzen. Neu ist auch der «Senioren-Treff», ein Spielnachmittag in der Alterssiedlung, der grossen Anklang findet.

Die Finanzierung all dieser Aktivitäten bereitet keine Sorge. Die Teilnehmer bezahlen den Be-

such von Kursen oder Veranstaltungen selbst. Dem Quartalsblatt wird jährlich ein Einzahlungsschein beigelegt; die freiwilligen Zahlungen erlauben die Bildung einer Betriebsreserve. Das Blatt ist – dank vieler Inserate, für die die Arbeitsgruppe sorgt – selbsttragend.

Zukunftspläne

Die Arbeitsgruppe, die sich alle zwei Monate trifft, hat noch viele Projekte auf Lager: Im kommenden Herbst wollen die Senioren mit dem Gemeindegärtner eine Baumpflanzaktion durchführen und damit etwas tun zur Verschönerung ihres Dorfes. Der Chor plant – in Zusammenarbeit mit der Jugendmusikschule und durch Einladung der eigenen Enkel – gemeinsames Singen von Jungen und Alten. In ähnlicher Richtung bewegt sich das Vorhaben, die Grosseltern mit den Enkeln Räbeliechtli für die traditionelle «Bochslnacht» im Advent schnitzen zu lassen. Auf dem Programm steht auch die Bildung von Besuchergruppen für Einsame und Kranke.

Eine Würdigung

Das Rezept der Weinfelder Arbeitsgruppe ist

ebenso einfach wie überzeugend und könnte bildlich etwa so beschrieben werden:

«Man nehme einen ideenreichen Initianten, gebe einige Gesinnungsgenossen dazu, lasse das Ganze einige Monate lang gehen, würze es mit Phantasie, und man wird ein ansehnliches Produkt erhalten.»

In diesem Fall bestand die Phantasie in der Schaffung eines eigenen Vierteljahresblattes als «Werbeträger», der regelmässig sämtliche Rentner erreicht. Im übrigen zeigt das erfolgreiche Beispiel, wie nüchtern und praktisch – echt thurgauisch! – die Arbeitsgruppe ans Werk ging. Wie schrieb sie doch beim Start?

«Ganz allmählich und gründlich vorgehen und nicht schon von Anfang an alles Pulver verschiessen.» – «Wir sind alle voller Optimismus, aber doch ohne viele Illusionen.» – «Wir werden immer wieder neue Helfer und Gruppenleiter suchen müssen. Wir werden sie aber finden.»

Diese geradezu klassischen Erkenntnisse dürften sich auf alle Selbsthilfe-Initianten anwenden lassen. Wir hoffen, dass die Weinfelder Pioniere da und dort Nachfolger finden.

Peter Rinderknecht

Auch eine typische Schweizer-Tugend: Schöner Wohnen.

Als führendes Einrichtungshaus bieten wir eine grosse Auswahl in den verschiedensten Stilrichtungen und für jedes Portemonnaie. Nicht zu vergessen die vielen nützlichen Dienstleistungen, die Ihnen beim Einrichten eine echte Hilfe sind. Denn «Helfen» ist eine weitere gute Tugend.

**Möbel-
Pfister**

AVRY-CENTRE/FR, BASEL, BELLINZONA, BERN, BIEL, CONTONE/TI, DELSBERG, ETOY, FRAUENFELD, GENÈVE, LAUSANNE, LUGANO, LUZERN, MELS-SARGANS, NEUBURG, SCHAFFHAUSEN, SCHÖNBOHL/BE, SOLOTHURN, ST. GALLEN, ST. MARGRETHEN, SUHR, THUN, WINTERTHUR, ZUG, ZÜRICH.



NYFFENEGGER & CO.