

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 83 (2005)
Heft: 10

Artikel: "Die freiwillig Helfenden sind mir sehr wichtig"
Autor: Vollenwyder, Usch / Ambord, Ursula
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-725997>

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: 30.01.2026

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

«Die freiwillig Helfenden sind mir sehr wichtig»

Ursula Ambord zählt auf viele Freiwillige. Die Verantwortliche für Aktivitäten, Bildung und Sport von Pro Senectute Oberwallis berichtet Zeitlupe-Redaktorin Usch Vollenwyder von ihren Aufgaben.

Kürzlich ging ich in Brig über die Bahnhofstrasse, als vier mir bekannte Männer auf mich zukamen und sagten: «Von dir haben wir geredet. Wir möchten einen Pro-Senectute-Männer-Kochkurs besuchen!» Nichts lieber als das: Einen solchen Kurs organisiere ich gerne. Leider werde ich sehr selten um bestimmte Angebote gebeten. Walliser scheinen kaum Bedürfnisse zu haben. Bildungsangebote werden wenig genutzt.

Zehn Jahre lang arbeitete ich als Sozialberaterin bei Pro Senectute. Da kamen ständig Menschen mit Problemen zu mir, suchten Rat und Hilfe. Seit drei Jahren leite ich den Bereich Aktivitäten, Bildung und Sport – vor der Pensionierung noch eine neue Herausforderung. Jetzt ist es umgekehrt: Mit Kursangeboten muss ich Kundinnen und Kunden zur Teilnahme motivieren. Das ist nicht einfach. Wenn dafür noch eine kleine Entschädigung bezahlt werden muss, ist es doppelt schwierig.

Warum das so ist? Früher ging man sechs Monate zur Schule, sonst wurde gearbeitet. Auch während der Erwerbstätigkeit gabs kaum Freizeit. Da galt es, neben dem Beruf die Schafe zu versorgen oder die Reben zu pflanzen. Freizeitaktivitäten und Weiterbildung sind für viele der heutigen Walliser im Seniorenalter immer noch unbekannt und auch nicht wichtig.

Jedes Dorf ist eine eigene Welt. Fast in jedem Ort hat es einen Seniorenklub.

Dort treffen sich Seniorinnen und Senioren monatlich, alle 14 Tage oder wöchentlich zum Jassen, Spielen, für einen Vortrag oder für einen Ausflug. Die Seniorenklubleiterinnen – oft sind es die Ortsvertreterinnen oder sie werden von diesen unterstützt – organisieren die Anlässe.

Pro Senectute Oberwallis steht und fällt mit diesen freiwillig Helfenden. Deshalb ist mir ihre Unterstützung auch so wichtig. Einmal im Jahr lade ich sie nach Visp zu einer Tagung ein. Diese Weiter-

Es ist oft nicht einfach, die Leute zur Teilnahme an den Kursen zu motivieren.

bildung – letztes Mal besuchte uns ein Lachtherapeut aus Bern, einmal gab es eine Einführung in Yoga und Tai Chi – und ein feines Mittagessen sind die Entschädigung für die Frauen, die sich unentgeltlich für Seniorinnen und Senioren in ihren Dörfern einsetzen. Jeweils im Herbst organisiere ich für sie auch ein regionales Treffen: Ich informiere über Neues aus der Geschäftsstelle, stelle Angebote vor und höre, welche Interessen und Bedürfnisse in den Dörfern vorhanden sind.

Es gibt weitere Aktivitäten und Anlässe, die in unserem Kanton sehr gefragt sind: Im Mai bieten wir eine Frühjahrs-

reise ins nahe Ausland an, gleich dreimal wird diese jeweils durchgeführt. Ebenfalls attraktiv ist unsere Wanderwoche in der «Üsserschwyz». Und sehr gut sprechen die Kundinnen und Kunden auf religiöse Angebote an: An den 15 Einkehrtagen, die in den verschiedenen Dörfern stattfinden, nehmen über 600 Gläubige teil. Auch auf die jährliche Zweitageswallfahrt nach Einsiedeln und Sachseln kommen über 200 Reisende mit.

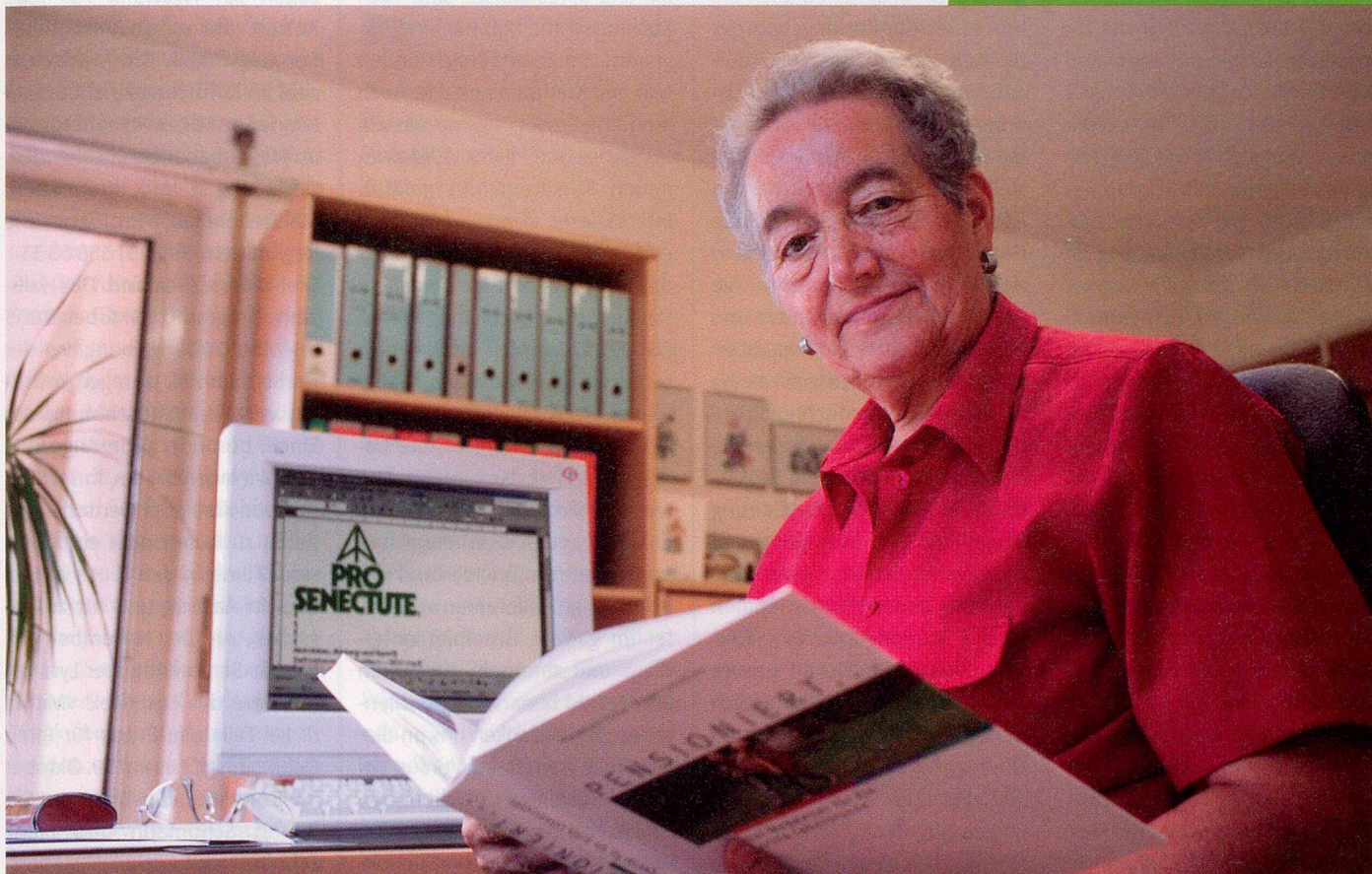
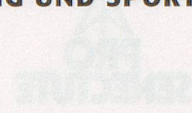
Sportangebote werden ebenfalls gut genutzt. Wir bieten Minitenis, Kegeln, Velofahren, Langlauf oder Tanzen an. Wandergruppen gibt es im ganzen Oberwallis. Eine aktive Turnleiterin aus dem Lötschental brachte ihre ganze Gruppe dazu, unseren einmal im Jahr ausgeschriebenen Aquafit-Kurs zu besuchen: Fünfzehn Frauen nahmen teil, einige waren noch nie in einem Bad gewesen und besaßen auch kein Badekleid! Es gefiel ihnen so gut, dass sie das Jahr darauf den gleichen Kurs wieder belegten.

Von Oktober bis Mai sind in vielen Ortschaften Turngruppen aktiv. Die Leiterinnen werden entschädigt, Seniorinnen und Senioren zahlen pro Turnstunde zwei Franken fünfzig – das ist zu wenig. Ich versuche, den Beitrag auf drei Franken zu erhöhen, doch das geht nicht ohne Opposition. Aber nur so ist es möglich, dass Gruppen mit weniger als acht Mitgliedern nicht einfach geschlossen werden.

BEVORZUGTE ANGEBOTE: AKTIVITÄTEN

87 Seniorenklubs in praktisch allen Oberwalliser Gemeinden organisieren für ihre älteren Einwohnerinnen und Einwohner Jass-, Spiel- und Unterhaltungsnachmittage, Vorträge und Ausflüge, Weihnachtsfeiern und Einkehrtage. Der Seniorenpass mit rund einem Dutzend Angeboten, die Computertage in der Mediothek in Brig, Sport- und Ferienangebote, Englisch- und Französisch-Gesprächsgruppen oder Tanzangebote sind für

alle Interessierten aus dem ganzen Oberwallis offen. Das Sekretariat von Pro Senectute Oberwallis gehört zur Geschäftsstelle von Pro Senectute Valais-Wallis, genießt aber eine grosse Selbstständigkeit. Kontaktadresse: Pro Senectute Oberwallis, Sekretariat, Balfrinstrasse 10, Postfach, 3930 Visp, Telefon 027 946 13 14, Mail ow@vs.pro-senectute.ch, Internet www.vs.pro-senectute.ch



BILDER: MARKUS SENN

Mit Bedauern sehe ich, dass bei Pro Senectute – nicht nur im Wallis – der Bereich Aktivitäten, Bildung und Sport zusehends wichtiger wird und die Sozialberatung an Bedeutung verliert. Dabei wird die nächste Generation – gewohnt, sich selber zu organisieren – für Freizeitaktivitäten und Weiterbildung weniger auf Pro Senectute zurückgreifen. Doch die Sozialberatung wird auch in Zukunft nötig sein. Es gibt immer mehr ältere Leute, die pflegebedürftig werden. Die Unterstützung der pflegenden Angehörigen wird wichtiger, da in unserem Kanton kranke Familienmitglieder vor allem zu Hause betreut werden. Entlastungs-, Besuchs- und Betreuungsdienste oder unsere betreuten Seniorenferien tragen diesen Bedürfnissen Rechnung.

Ich selber habe vier Jahre lang, bis zu ihrem Tod, meine pflegebedürftige Mutter betreut. Sie litt an der Parkinson-Krankheit. Diese Erfahrung hat mich sehr bereichert: Einerseits spürte ich meine Grenzen, andererseits bekam ich ein tieferes Ver-

ständnis für Sozialarbeit: Ich kann anders mit Klientinnen und Klienten mitfühlen.

Vor meiner Ausbildung zur Sozialarbeiterin arbeitete ich als Verkaufs- und Büroverantwortliche zehn Jahre im elterlichen Elektrofachgeschäft. Ich war die einzige Frau im Betrieb – das hat mich geprägt und mir im späteren Beruf geholfen, mich durchzusetzen. Eine eigene Familie vermisse ich nicht; ich gehöre praktisch zur Familie meiner Schwester. Meine Schwester und ihr Mann haben drei Buben, wohnen in Brig-Glis, und ich gehe regelmässig zu ihnen zum Essen. Dieses Zugehörigkeitsgefühl brauche ich.

In zwei Jahren werde ich pensioniert – nach 33 Jahren Sozialarbeit. Ich freue mich darauf! Ich werde bei Pro Senectute einen Minitenis-Kurs besuchen und bestimmt ein Musikinstrument spielen lernen; ich weiss nur noch nicht welches. Ganz sicher will ich mich als freiwillige Helferin engagieren. Ich mag Kontakte, besuche gern andere Menschen. Ich liebe es, mit ihnen zu reden und zuzuhören. ■



Voll Vorfreude auf die Pensionierung: Ursula Ambord wird in zwei Jahren endlich selbst die vielen Angebote nutzen können, die sie heute für Pro Senectute Oberwallis organisiert.