

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 86 (2008)
Heft: 5

Rubrik: Pro Senectute Rheintal

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: 04.05.2026

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

«Ich lese gern in alten Gesichtern»

Erika Ritz ist Ortsvertreterin und Haushelferin, leitet Tanznachmittage und die jährliche Ferienwoche. Seit 23 Jahren ist sie bei Pro Senectute Rheintal aktiv. Sie erzählt Zeitlupe-Redaktorin Usch Vollenwyder von ihren Aufgaben.

Vor bald dreissig Jahren kam unsere Jasmin in die erste Klasse. Ihre Lehrerin war die Tochter der damaligen Stellenleiterin von Pro Senectute Rheintal. Sie sagte zu ihrer Mutter: «Versuche doch, Frau Ritz für Pro Senectute zu gewinnen, sie wäre geeignet dafür.» Doch damals betreute ich bereits eine 80-jährige Frau in unserem Wohnblock. Ich ging für sie einkaufen, schnitt ihr die Haare und erledigte für sie verschiedenste Besorgungen. Erst als sie ins Pflegeheim umziehen musste und ich wieder mehr Zeit hatte, engagierte ich mich für Pro Senectute – und blieb hängen.

Es ist unglaublich, wie sich Pro Senectute in den letzten zwanzig Jahren entwickelt hat. Allein was Kursangebote und Dienstleistungen betrifft: Wir haben Computer- und Sprachkurse, ein Seniorenorchester und Tanznachmittage, einen Treuhand- und Steuerklärungsdienst, einen Haushilfe-, Mahlzeiten- und Autofahrdienst... Ich wurde Ortsvertreterin für Altstätten und bin auch als Haushelferin tätig, dazu leite ich die Tanznachmittage und organisiere die jährliche Ferienwoche.

Vielseitiges Engagement

Als Ortsvertreterin hatte ich bis vor drei Jahren am meisten mit der Herbstsammlung zu tun. Danach wurde sie abgeschafft – irgendwie war sie nicht mehr zeitgemäss. Wir hatten auch zunehmend Mühe, freiwillige Helferinnen zu finden. Viele sagten zu mir: «Erika, ich gebe dir lieber einen schönen Batzen, als dass ich betteln gehe.» Ich antwortete jeweils: «Bettler machen die hohle Hand, sie erbringen im Gegensatz zu Pro Senectute keine Gegenleistung!» Ich fühlte mich jedenfalls nie als Bettlerin, obwohl diese Zeit nicht immer einfach war.

Mein Mann musste während der Sammlung oft wochenlang allein Znacht essen, weil ich unterwegs war: In den frühen Abendstunden sind viele Leute am ehesten zu Hause anzutreffen. Natürlich war ich nach solchen Tagen oft

müde. Manchmal kam es vor, dass nur durch den Spion geguckt und die Tür nicht geöffnet wurde. Aber die positiven Seiten überwogen bei Weitem! Vor allem in Berggebieten freute man sich auf den Besuch. Von Jahr zu Jahr organisierte ich die Sammlung noch ausgeklügelter. Schliesslich kannte ich jede Strasse und fast jedes Haus in Altstätten. Ich wusste, wer wann am besten zu erreichen war.

Auch mein Ehrgeiz wurde geweckt. Jedes Jahr konnte ich mit meinen Helferinnen das Sammelergebnis um gut 2000 Franken steigern, nach zwanzig Jahren war es verdreifacht. Mein Ziel war es, bei der letzten Sammlung den Betrag von 30000 Franken zu erreichen. Doch es schien schwierig, es harzte, wir kamen nicht über 29000 Franken hinaus. Da erhielt ich von einem Unternehmen einen Brief und einen Check über 1000 Franken: «Sali Erika, damit du dein Ziel erreichst...» Die Freude über dieses Geschenk hätte nicht grösser sein können, wenn das Geld für mich persönlich gewesen wäre!

Als Ortsvertreterin bleiben mir jetzt noch die Geburtstage – dieses Jahr sind es 134. Ab dem achtzigsten Geburtstag werden Jubilare alle fünf Jahre, ab dem neunzigsten jedes Jahr besucht. Männern bringe ich meist eine Flasche Wein, Frauen einen Blumenstraus mit. Dieses Jahr feiere ich selber ein Jubiläum: Seit zwanzig Jahren bin ich Ortsvertreterin von Altstätten. Bei Pro Senectute begonnen hatte ich aber schon am 5. Mai 1985 – als Haushelferin. Noch immer besuche ich jeden Mittwochvormittag eine Frau, die meine Hilfe nötig hat, und betreue als Ferienablöserin eine Hundertjährige.

Warum ich das mache? Ich war schon als junges Mädchen immer gern mit alten Menschen zusammen. Als Blumenbinderin hatte ich oft mit verstorbenen alten Menschen zu tun; irgendwie lebten sie einfach in mir weiter. Auch mein besonderer Schutzengel im Himmel ist eine alte Frau aus unserem Kirchenchor, die ich während Jahren am Arm führte, weil sie

«Ich war schon als junges Mädchen immer gern mit alten Menschen zusammen.»



Weitere Informationen

Das Kursprogramm von Pro Senectute Rheintal – mit der Ausschreibung der Ferienwoche in der Innerschweiz vom 25. bis 31. Mai 2008 – ist erhältlich bei: Pro Senectute Rheintal, Bahnhofstrasse 15, 9450 Altstätten, Telefon 071 757 89 00, Fax 071 757 89 01, Mail rheintal@sg.pro-senectute.ch, Internet www.sg.pro-senectute.ch
 Adresse der Geschäftsstelle: Pro Senectute Kanton St. Gallen, Davidstr. 16, 9001 St. Gallen, Telefon 071 227 60 06, Fax 071 227 60 05, Mail info@sg.pro-senectute.ch, Internet www.sg.pro-senectute.ch
 Die Pro-Senectute-Stellen haben die unterschiedlichsten Dienstleistungs- und Kursangebote. Die Adresse Ihrer Stelle finden Sie vorne im Heft.

wegen Kinderlähmung gehbehindert war. Vor Kurzem besuchte ich eine 93-Jährige, die lange zu meinen Tanznachmittagen gekommen war. Ihr Gesicht mit den Furchen und Runzeln lächelte mich an – es war wie eine Sonne, die aufgeht! Für mich ist es etwas Besonderes, in solchen Gesichtern lesen zu dürfen.

Seit 1993 organisiere ich die monatlichen Tanznachmittage, die von November bis Mai stattfinden. Eine Livemusik spielt zum Tanz auf, und ich führe durch den Nachmittag. Geburtstagskinder bekommen ein Gratisgetränk und ein Geburtstagsständchen. Der Anlass wird immer von gegen sechzig Personen besucht. Ich lege jeweils das Faltblatt von Pro Senectute und einen Block auf: Neulinge können sich eintragen; ihnen werden anschliessend die Unterlagen von Pro Senectute zugestellt.

Besonderen Anklang findet die Ferienwoche: 1997 haben eine Kollegin und ich sie erstmals durchgeführt, seit drei Jahren hilft auch mein Mann mit und bietet kleinere Wanderungen an. Im Laufe der Zeit haben wir das Programm angepasst, verfeinert. Wir können immer mehr auf die Bedürfnisse der Mitreisenden eingehen. Besonders beliebt sind Ausflüge mit dem Schiff. Die diesjährige Ferienwoche findet in Brunnen in einem Hotel am Vierwaldstättersee statt.

Glück im Leben

2004 hatte ich zwei Krebsoperationen. Damals hatte ich mit meinem Leben schon fast abgeschlossen. Ich weiss noch, dass ich vor meinem Kleiderschrank stand und dachte: So, jetzt kannst du anfangen aufzuräumen... Die Operationen sind gut gekommen, doch mein Leben hat sich verändert: Ich kann mich jetzt in den Liegestuhl legen und einfach nichts tun, eine Stunde lang ganz für mich sein. Früher wäre das für mich undenkbar gewesen.

Daneben treibe ich viel Sport. Den Sommer hindurch gehe ich jeden Tag in unseren Baggersee schwimmen und fahre täglich zwanzig Kilometer mit dem Velo. Meine grosse Leidenschaft ist das Skifahren: Im nahen österreichischen Skigebiet habe ich ein Saisonabo. Wenn immer möglich verbringe ich die freien Wintertage auf den dortigen Skipisten.

Ich stamme aus dem Kanton Luzern und bin in einer grossen Familie aufgewachsen. Wir lebten sehr einfach, meine Eltern waren tiefgläubig. Ich bin aufgewachsen mit der Gewissheit, dass ich meine Aufgabe zu erfüllen habe. Am Abend ist es mir ein Bedürfnis, dem Herrgott für den Tag zu danken. Denn ich hatte immer Glück in meinem Leben. Und was man gibt – das erlebe ich ständig wieder –, kommt tausendfach zurück.