

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung

**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz

**Band:** 90 (2012)

**Heft:** 10

**Artikel:** Pro Senectute : wenn Zurziblitter reisen

**Autor:** Honegger, Annegret

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-725906>

### 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:** 11.01.2026

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

# Pro Senectute



Ferien in den Bergen mit jeder Menge Abwechslung: Pro Senectute Bezirk Zurzach hat in und um Valbella ein feines Programm zusammengestellt.

## Wenn Zurzibietere reisen

Gute Stimmung, schöne Umgebung, angenehme Gesellschaft und ein abwechslungsreiches Programm: Wer mit Pro Senectute Aargau in die Ferien reist, den erwartet ein gelungener Mix. Zu Besuch in Valbella.

**A**llein in die Ferien fahren? Das möchten Margrit und Annamarie nur ungern. Denn zusammen und in der Gruppe macht den beiden langjährigen Freundinnen einfach alles mehr Spass: spazieren, spielen, plaudern, singen, lachen, essen... «Seit unsere Männer gestorben sind, verreisen wir immer mit Pro Senectute.» Bereits zum siebten Mal sind die beiden mit dabei, wenn die Beratungsstelle des Bezirks Zurzach von Pro Senectute Aargau in die Sommerferien lädt. Per Car reist man bequem von zu Hause in eine von Jahr zu Jahr wechselnde Ferienregion, logiert in einem guten Hotel, geniesst sympathische Gesellschaft und eine kompetente Reiseleitung. Unbeschwert Feriengenuss, Abwechslung und Erholung verspricht der Prospekt.

Heuer sind 27 Teilnehmende – darunter zwei Männer – nach Valbella ins Bündnerland gereist. Nach der Anreise am Samstag standen am Sonntag bei strahlendem Sonnenschein ein Gottesdienstbesuch mit anschliessendem Flanieren in Lenzerheide und eine Abkühlung im hoteleigenen Hallenbad auf dem Programm. Am verregneten Montag be-

suchte die Gruppe per Postauto die hübsche Kirche des nahen Weilers Zorten. Am heutigen Dienstag soll es mit der Kutsche um den Heidsee gehen, der gleich neben dem Hotel liegt. «Das Programm ist immer sehr ansprechend, die Unterkunft gut ausgewählt, und die Reiseleitung macht das hervorragend», lobt das Ehepaar Trudi und Sepp.

Ferienleiterin Silvia Seiler, die alle sehr schätzen und viele schon seit Jahren kennen, klatscht eben in die Hände und fordert ihre Feriengäste zum Morgenturnen auf. In sportlichem Tenue oder in ganz gewöhnlichen Alltagskleidern stehen bald alle auf dem Hotelvorplatz unter dem noch etwas bewölkten Himmel. Ein Begrüssungsspiel, das auch das Namensgedächtnis auffrischen soll, macht den Anfang. Ernst, Liseli, Susanne, Annelies, Hedi – wer weiss noch alle Namen? Dass je drei Margrit und Therese dabei sind, macht es etwas einfacher.

Viel Gelächter ruft ein Spiel zu zweit hervor, bei dem die hintere Person die vordere durch Schulterklopfen herumdirigiert: links, rechts, geradeaus und stopp... Dann werden die Gelenke be-

wegt, Glieder gereckt und gestreckt, das Becken kreist, Beine, Füsse, Schultern, Arme, Hände werden bis in die Fingerspitzen aufgeweckt. Singspiele sorgen für gute Laune und geschmierte Kehlen. Und bei verschiedenen Übungen mit einem grossen Fallschirmschirm «macht ihr Krafttraining, ohne dass ihr es merkt».

«Tut das gut», sind sich alle einig, obwohl sich bei manchen mit der Zeit der Schweiss oder der Schwindel meldet und «die Pumpe langsam nicht mehr mag». «Macht einfach, was ihr könnt und mögt», ermuntert sie die erfahrene Sportleiterin Silvia Seiler, «ihr werdet sehen, es geht jeden Tag etwas besser.»

Mit-Leiter Werner Gross entlässt die Teilnehmenden in eine Pause, nachdem er für die bevorstehende Kutschenfahrt geraten hat: «Packt eine Jacke und einen Schirm ein, dann regnet es ganz sicher nicht.» Im Cheminéeraum des Hotels greifen die Teilnehmenden sofort zu den Jass- oder anderen Spielkarten – zum Teil haben sich bereits eingespielte Spielrunden gebildet. Die Stimmung ist locker, man ist per Du. Sehr gut finden alle, dass das Mitmachen bei sämtlichen



Aktivitäten völlig freiwillig ist: «Wer lieber pausiert, aufs Zimmer geht oder liest, kann das jederzeit.»

Die Kutschenfahrt lässt sich aber niemand entgehen. Während zuerst die eine Hälfte der Feriengäste bei dieser gemütlichen Art des Sightseeing durch blühende Bergblumenwiesen um den Heidsee und durch den schönen Sommerwald gondelt, führt Silvia Seiler die andere Hälfte auf die Terrasse eines nahen Cafés. Anschliessend wird getauscht, und die jeweils anderen geniessen Blumenpracht und Aussicht beziehungsweise einen kleinen Mittagssnack.

Da sich mittlerweile die Sonne gegen die Wolken durchgesetzt hat, starten am Nachmittag einige zu einem gemeinsamen Spaziergang. Angeregt wird über die Erfahrungen mit Elektrovelos, über

Sternzeichen und das Arbeitsleben gestern und heute diskutiert sowie über die Jugendzeit, als man noch längst nicht täglich duschte, sondern einmal die Woche frische Kleider anzog. «Ja ja, das waren noch Zeiten...», seufzt eine Teilnehmerin beim kühlen Getränk im Bistro des Strandbades. Wie sehr sich diese Zeiten geändert haben, demonstriert Alice, die mit ihrem iPhone fotografiert und die Bilder gleich ihren Enkelkindern schickt.

Weil das schöne Wetter anhalten soll, geht es an den nächsten beiden Tagen «z Berg»: Mit der Gondelbahn aufs Rothorn und nach Scalottas – soweit das Herz die Höhe eben mitmacht. Der unterschiedliche Gesundheitszustand der Teilnehmenden sei manchmal eine Herausforderung, erklärt Silvia Seiler, die etwa drei Wochen im Jahr mit den Se-

niorinnen und Senioren aus der Region Bad Zurzach verreist. «Manche sind topfit, andere kommen mit dem Rollator.»

So bedenkt sie bei der Vorbereitung, dass das Programm allen gerecht wird und manchmal verschiedene Varianten zur Verfügung stehen. Ihre Teilnehmenden sind zwischen 65 und 90 Jahre alt und manche nicht mehr so gewohnt, sich in einer Gruppe zu bewegen. Auch deshalb achtet das Leitungsteam darauf, dass alle mit allen Kontakt haben, etwa mit wechselnden Tischgemeinschaften beim Essen. Selbstverständlich haben Silvia Seiler und Werner Gross vorgängig alles rekognosziert, das Hotel besichtigt, Ausflugs- und Kulturmöglichkeiten studiert und sind Wege abgeschritten, um für jeden Geschmack, ob sportlich oder kulturer interessiert, etwas bieten zu können.

Die Teilnehmenden schätzen diese gute Vorbereitung. Viele von ihnen kommen Jahr für Jahr, manche fahren sogar im Sommer und im Winter mit Pro Senectute in die Ferien. «So lernt man immer wieder neue schöne Gegenden in der Schweiz kennen», meint jemand. «Hier läuft ständig etwas – daheim spreche ich manchmal einen ganzen Tag lang mit niemandem», ergänzt eine Frau. «Und weil alles so gut organisiert ist, muss man selber nicht so viel denken», lobt Liseli. «Nur aufs Kofferpacken könnte ich verzichten», scherzt Odette, «jedes Mal schwöre ich mir dabei, dass ich nie mehr verreisen will – und dann ist es doch wieder wunderschön.»

Annegret Honegger

## Pro Senectute Aargau

Die begleiteten Ferien- und Sportwochen sind eines der vielen Angebote für die Freizeitgestaltung von Pro Senectute Aargau. Daneben werden Führungen, Besichtigungen und Tagesausflüge angeboten, um so Abwechslung in den Alltag zu bringen.

In der eigenen Wohnumgebung stehen verschiedene Freizeitgruppen offen für das gemeinsame Pflegen von Hobbys wie Jassen, Schach, Lesen, Singen, Musizieren – oder man trifft sich zum monatlichen Mittagstisch.

Das umfangreiche Programm erhalten Sie bei Pro Senectute Aargau. Adresse der Geschäftsstelle: Pro Senectute Aargau, Bachstrasse 111, Postfach 3526, 5001 Aarau, Telefon 062 837 50 70, Mail [info@ag.pro-senectute.ch](mailto:info@ag.pro-senectute.ch), Internet [www.ag.pro-senectute.ch](http://www.ag.pro-senectute.ch)

Begleitete oder betreute Ferienwochen bieten verschiedene kantonale Pro-Senectute-Organisationen an. Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder im Internet unter [www.pro-senectute.ch](http://www.pro-senectute.ch)